

ЛЕКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

на тему: «Правильное питание - залог здоровья школьника»

Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья.

Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка.

Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом» необходимым для роста и развития организма.

Энергетические затраты организма измеряются единицами тепла - калориями. ***Энергетические затраты школьника в зависимости от вида трудовой деятельности составляют в возрасте:***

- 7-11 лет - от 2250 до 2550 калорий;
- 11-15 лет - от 2850 до 3300 калорий;
- 15 лет и старше - от 3300 до 3800 калорий в сутки.

Какая же пища нужна учащемуся? Те вещества, которые входят в состав органов и тканей всякого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода, - должны быть в рационе в достаточном количестве и определенных соотношениях, так как недостаток или избыток одного из них может повести к нарушениям в развитии организма.

Особенно большое значение имеет содержание в рационе белка. Белок - наиболее важная часть пищи; неслучайно его иначе называют протеином, производя это название от греческого глагола, означающего «занимать первое место».

При недостатке его в пище возникают:

- слабость;
- вялость;
- падение веса;
- отставание в росте;
- снижение сопротивляемости к болезням.

Избыток ведет к:

- нарушению обменных процессов;
- снижению аппетита.

Белки содержатся как в животных, так и в растительных продуктах.

Животные белки в:

- молоке;
- мясе;
- рыбе;
- яйцах.

Растительные белки в:

- бобовых;
- гречневой крупе;
- рисе;
- картофеле;
- свежей капусте.

Лучшей усвояемости белка и лучшему использованию его организмом способствуют овощи. Следовательно, мясные и рыбные блюда целесообразно давать с овощными гарнирами.

Жиры также входят в состав органов и тканей; покрывая внутренние органы, они предохраняют их от повреждения и охлаждения. Подкожная жировая прослойка способствует уменьшению отдачи тепла организмом.

Кроме того, жиры являются источником энергии и обеспечивают нормальное состояние иммунитета. Наличие жира в пище делает ее вкусной и дает более длительное насыщение.

Лучше усваиваются жидкие жиры и жиры, плавящиеся при низкой температуре:

- сливочное масло;
- жир:
 - а) молока;
 - б) сливок;
 - в) яиц.

Кроме того, эти жиры содержат витамины А и D.

Растительные жиры (подсолнечное, кукурузное, оливковое масло) не содержат витаминов, но в их состав входят ненасыщенные жирные кислоты, являющиеся веществами, биологически важными для организма.

Углеводы - главный источник энергии в организме. Они имеются в растительных продуктах. Из продуктов животного происхождения только одно молоко содержит углеводы (молочный сахар). В овощах, картофеле, крупах, муке, хлебе углеводы содержатся в виде крахмала (картофельного, рисового, пшеничного); во фруктах, ягодах и некоторых овощах - в виде Сахаров (свекловичного, тростникового, виноградного).

К углеводам относится и клетчатка, из которой состоят оболочки клеток овощей и злаков. Несмотря на то что клетчатка почти не усваивается организмом, некоторое количество ее необходимо в пище здорового ребенка для нормальной работы кишечника.

Для этого в рационе питания должно быть больше овощей: моркови, свеклы, свежей и квашеной капусты, тыквы, кабачков, огурцов, яблок, бахчевых культур, слив. Овощи и фрукты должны составлять не менее 50-60 % ежедневного рациона и употребляться в любом виде.

Особое значение педиатры придают систематическому приему пшеничных отрубей. **Они представляют собой ценное природное лекарство, обладающее целым рядом полезных свойств:**

- отруби являются одним из мощных стимуляторов кишечной перистальтики;
- в них содержится значительное количество витаминов группы В, оказывающих самое благоприятное воздействие на все органы и системы человеческого организма, а особенно центральную нервную систему;
- отруби способствуют выведению из организма аллергенов, холестерина.

Ежедневно и обязательно в питании должны быть кисломолочные продукты (ряженка, варенец, свежий одно- или двухдневный(!) кефир); их лучше употреблять утром натощак и на ночь. Мясо лучше употреблять отварное, хлеб с отрубями вчерашней выпечки.

Для нормальной работы всей мускулатуры, и кишечной в частности, необходимо употреблять продукты, содержащие калий: печеный картофель,

сухофрукты, курагу, чернослив, инжир.

Приемы пищи должны происходить в строго определенное время, так как деятельность органов пищеварения у человека протекает ритмично. Если ребенок привыкает принимать пищу в одни и те же часы, то к этому времени, еще до приема пищи, у него начинает выделяться желудочный сок - «аппетитный». Пища при этом хорошо переваривается и усваивается.

При правильном питании пища покидает желудок в среднем через 4 часа. Таким образом, интервалы между приемами пищи должны составлять около 4 часов. Более частое питание рекомендуется только физически ослабленным детям и по медицинским показаниям.

Наиболее целесообразно придерживаться примерно следующего режима питания:

- 7.00 **Завтрак, состоящий из двух блюд:**
первое - каша, яйца, творог, овощи, картофель;
второе - кофе, молоко, чай с молоком, какао.
- 13.00 -14.00 **Обед:**
первое - суп мясной, овощной или молочный;
второе - рыба, мясо, крупяные или овощные гарниры;
заканчивается обед сладким (компот, кисель, фрукты, ягоды).
- 16.30 **Полдник, состоящий из питья** (кефир, простокваша, молоко, сок, чай с молоком), мучных изделий (булочка, печенье, бублик), фруктов и ягод.
- 19.30 -20.00 **Ужин:**
первое - каши, запеканки, творожные и яичные блюда, крупяные или овощные котлеты;
второе - чай, кефир, молоко, сок.

Все учащиеся, независимо от времени начала занятий в школе, должны вставать и завтракать в одно и то же время.

Пред едой детям полезны овощные закуски (винегреты, салаты). Они способствуют выделению пищеварительных соков. Острые закуски, содержащие много перца, хрена, горчицы, в питании детей нежелательны, так как они вызывают раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника.

Горькие овощи: редьку, чеснок, лук - целесообразно употреблять в умеренных количествах. В качестве питания детей можно использовать петрушку, укроп, щавель, свежие и сухие грибы.

Ребенок должен есть не торопясь, тщательно разжевывая пищу. Однако растягивать время пребывания за столом не следует. Для завтрака и ужина школьникам достаточно по 15-20 минут, для обеда - 20-25 минут, для полдника - 5-8 минут.

Особое внимание родителей должно быть обращено на прием детьми завтраков в школе.

Если ребенок, находясь в школе 4-5 часов, не принимает пищи, он становится менее внимательным, быстро утомляется, восприятие учебного материала снижается. Кроме того, длительные перерывы в приеме пищи отрицательно сказываются на функциональном состоянии центральной нервной системы и всего организма (начинает болеть и кружиться голова, появляются слабость, тошнота, боли в животе).

Завтраки обеспечивают более длительное сохранение работоспособности учащихся и оказывают благоприятное влияние на их развитие. Наблюдения показывают, что в коллективе дети едят охотнее.

Очень важно, чтобы дети не только регулярно и вовремя питались, но и получали при этом необходимые гигиенические навыки, обучаясь правилам поведения за столом. Навыки и привычки, привитые с детства,

сопровожают человека в течение всей его жизни.

Правильный режим питания является составной частью общего распорядка дня школьника. Он должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха детей.

Приложение

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

1-й день:	Мясные котлеты с овощным гарниром. Чай с молоком. Хлеб ржаной. Фрукты
2-й день:	Запеканка из творога со сметаной. Кисель. Хлеб пшеничный. Фрукты.
3-й день:	Сосиски с тушеной капустой. Кофе с молоком. Хлеб ржаной. Фрукты.
4-й день:	Пудинг морковный. Молоко. Хлеб пшеничный. Фрукты.
5-й день:	Рыба жареная с картофельным пюре. Хлеб ржаной. Компот. Фрукты.
6-й день:	Капустные котлеты. Простокваша или кефир. Хлеб пшеничный. Фрукты.