

О рациональном питании детей

Рациональное (здоровое) питание детей является необходимым условием обеспечения их здоровья, устойчивостью к действию инфекций и других неблагоприятных факторов, способностью к обучению во все возрастные периоды. Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей и их активности. Восполнить эту энергию можно только с помощью питания. Чтобы пища принесла максимальную пользу, она должна содержать все жизненно важные вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду. Белки необходимы для построения новых клеток и тканей.

Недостаток белка в пище приводит к задержке роста и развития, снижению массы тела и сопротивляемости инфекционным болезням. Наиболее высокой биологической ценностью благодаря присутствию всего набора незаменимых аминокислот обладают белки животного происхождения, содержащиеся в молоке и молочных продуктах, йогуртах, мясе, рыбе, яйцах. Следует знать, что не только недостаток, но и избыток белка оказывает на организм ребенка неблагоприятное влияние. Поэтому нежелательно, например, три раза в день давать ребенку мясные блюда, злоупотреблять сосисками, колбасами.

Источником легкоусвояемого животного жира в питании школьников является сливочное масло (потребность 30-40 г/сутки), содержащее жирорастворимые витамины А и Д. В рацион школьника обязательно должно быть включено и растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое и др.) в количестве 15-20 г. в день.

Углеводы служат основным источником энергии, обеспечивающие 50-60% необходимой для организма энергией в сутки. Основным источником углеводов являются продукты растительного происхождения: хлеб, макаронные изделия, крупы, картофель, овощи и фрукты. Углеводы, содержащиеся в этих продуктах, постепенно расщепляются на легкоусвояемые сахара (сахароза, фруктоза, глюкоза) в всасываются в желудочно-кишечном тракте. Легкоусвояемые сахара присутствуют в обычном сахаре, меде, варенье и других сладостях, сладких овощах и фруктах. При избытке углеводов в рационе снижается тонус мышц, ткани становятся рыхлыми, масса тела повышается.

Белки, жиры и углеводы усваиваются организмом наилучшим образом, если их соотношение в пищевом рационе составляет 1:1:4.

Минеральные вещества - соли кальция, фосфора, железа, а так же микроэлементы (цинк, марганец, селен и другие) обеспечивают рост и развитие, входят в состав гормонов, принимают участие в обменных процессах. Железо является необходимой частью гемоглобина в крови, при его недостатке развивается анемия. Железо содержится в большом количестве в

мясе, печени, гречневой, овсяной и пшеничной крупах, бобовых растениях, некоторых фруктах (яблоки, груши, персики). Недостаток кальция ведет к нарушению формирования костей, задержке развития зубов и роста организма. Особенно необходим кальций в период интенсивного роста ребенка. Больше всего кальция содержится в молоке и молочных продуктах, в том числе кефире, йогуртах и особенно в сыре и твороге.

Витамины повышают физическую и умственную работоспособность, содействуют устойчивости организма к различным заболеваниям. В зимне-весеннем сезоне, когда в овощах и фруктах многократно снижается содержание основных витаминов для профилактики гиповитаминозов рекомендуется регулярно использовать поливитаминные препараты.

Для того, что бы Ваш ребенок был здоров, следует организовывать правильный режим питания. Завтрак перед уходом в школу должен состоять из двух блюд. Первое блюдо может быть крупяным, овощным или мучным. Очень полезно давать ребенку творог или яйцо. Второе блюдо-это чай с молоком, молоко, кофе, хлеб с маслом и сыром. В школе ученик должен обязательно получить горячий завтрак. Если по каким-либо причинам горячее питание не организовано, ребенку нужно давать с собой бутерброд. Длительное голодание по 6-7 часов приводит к более быстрому утомлению и может стать причиной развития заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Дома или в школе ребенок должен получить полноценный обед из трех блюд. Первое блюдо не является основной частью обеда, поэтому школьникам 7-11 лет достаточно 300 граммов супа. Основная часть обеда- второе блюдо. Оно должно быть мясное, рыбное с крупяным или овощным гарниром. Третье блюдо- сладкое (компот, кисель и т.д.). На полдник детям необходимы: фрукты, кефир, молоко, чай со сдобной булочной, ватрушкой, пряником.

Ужинать детям нужно не позднее чем за 1-1,5 часа до сна. Ужин не должен быть очень обильным, так как сон с переполненным желудком будет беспокойным. Ужин должен состоять из двух блюд: первое- творог, рыба, яйца, овощи, крупяные и мучные блюда; второе- молоко, кефир, простокваша, кисель и др.

Однако к любым советам нужно подходить индивидуально, изучая и прислушиваясь к потребностям организма. Никогда не делайте проблему из того, что Ваш ребенок не любит какую-то пищу. Любой пищевой продукт можно заменить другим. Не говорите: «съешь все, тебе это полезно». Это звучит так, будто Вы предлагаете лекарство. Пусть ребенок увидит, что вы едите то же самое и с удовольствием.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Дети школьного возраста нуждаются в сбалансированном питании, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму

развиваться и оставаться здоровым. Ниже вы найдете информацию о том, на чем базируется здоровое питание школьников.

Принципы правильного питания:

1. Количество. Калорийность получаемой пищи должна соответствовать энергозатратам.
2. Разнообразие. В день нужно употреблять продукты из разных групп – белки, углеводы, молочные продукты, жиры, фрукты и овощи.
3. Соотношение разных групп продуктов по количеству. Как правило, подбирается индивидуально.
4. Дробность питания. Не слишком часто и не слишком редко, кому как удобнее.
5. Больше количество еды должно съедаться в первой половине дня.
6. Полноценность. Все продукты должны быть максимально полезными и давать хорошее насыщение.

Хорошо, когда дети начинают свой день питательным завтраком - например, молоком с хлопьями, чтобы справиться с утренней нагрузкой в школе. Затем - 1-2 фрукта или кусок кекса дадут им дополнительную энергию, чтобы чувствовать себя бодрым до обеда. Сам обед желательно сделать как можно разнообразнее.

Основные правила здорового питания школьников:

- 1-2 раза в неделю ребенку желательно есть рыбу;
- 1 раз в неделю - красное мясо (желательно говядина);
- 1-2 раза в неделю ребенок должен есть бобовые или такие блюда, как фаршированные овощи;
- в остальные дни ребенку можно давать белое мясо (например, курицу) или блюда, приготовленные из макаронных изделий.