

Значение горячего питания для формирования организма младшего школьника

Горячее питание в системе питания человека имеет крайне важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие среди учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность. К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают второе место после заболеваний опорно-двигательного аппарата. Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний (ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения). По мере взросления детей распространённость гастритов возрастает в 19 раз, заболеваний щитовидной железы - в 6 раз.

Школьники должны иметь возможность ежедневно получать все необходимые растущему организму микроэлементы и вещества. Для нормальной жизнедеятельности школьнику необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часа. В течение учебного дня школьнику нужно получить до 55-60% суточной калорийности рациона. Поэтому ребёнку в школе необходимо полноценное горячее питание (завтрак, обед). А посещение детьми групп продлённого дня разрешается только при условии, что они 2-3 раза получат горячую еду.

Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов и микроэлементов). Особенно велика потребность школьников в продуктах, содержащих животный белок. При умственной нагрузке потребность в животном белке увеличивается. При дефиците белка могут возникать переутомление, снижение работоспособности, ухудшение успеваемости. Поэтому ежедневно ребёнку необходимы блюда из мяса или рыбы, молоко и молочные продукты. Такие продукты, как яйца, сыр, творог, школьник обязательно должен получить не реже 2-3 раз в неделю. Продукты, богатые животным белком, следует употреблять в первую половину дня, что учитывается при составлении меню школьных завтраков и обедов. При учебных нагрузках возрастает потребность в витаминах и микроэлементах, дефицит которых ведёт к нарушениям процесса роста, снижению памяти и внимания, риску заболеваемости детей. В питании школьников необходимо широко применять овощи, фрукты, натуральные соки. Так, в день школьник должен съесть около 400 граммов овощей, 250 - картофеля и 200 - фруктов. Поэтому в школьное питание обязательно включаются разнообразные блюда из овощей (салаты из свежих овощей, заправленные растительным маслом, овощные гарниры, запеканки и т. д.)

Для организации рационального питания важно также учитывать многие факторы - национальные традиции питания, климатические, сезонные, экологические условия жизни. Но в основе правильного питания лежит соблюдение 5 принципов - регулярность, разнообразие, адекватность питания, безопасность, а также удовольствие, положительные ощущения, источником которых является пища.

Регулярность. Требование питаться регулярно, соблюдать режим питания обусловлено важнейшей закономерностью, связанной с деятельностью нашего организма. Все процессы, протекающие в организме, носят ритмичный характер и регулярность - непременное условие эффективного функционирования столь сложной биологической системы, которой является наш организм. Регулярное питание способствует лучшему перевариванию и усваиванию пищи и, по мнению диетологов, - самое простое и самое надежное средство предупреждения заболеваний органов пищеварения. Нерегулярное питание создает дополнительную нагрузку и напряжение для организма, а также

благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья не только физического, но психического. Исследования показывают, что у детей, не соблюдающих режим, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками, им сложнее учиться.

Разнообразие. Наш организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Нехватка питательных веществ способна привести к серьезным сбоям в работе организма. Для того чтобы обеспечить организм всеми необходимыми для роста и развития веществами, в ежедневном меню ребенка должны быть разные продукты и блюда - мясные, рыбные, молочные, продукты из круп и злаков, фрукты и овощи. Поэтому очень важно с раннего детства формировать у ребенка разнообразный вкусовой "кругозор" так, чтобы ему нравились разнообразные продукты и блюда.

Адекватность. В среднем, в день школьник в возрасте 7 - 8 лет тратит около 2350 ккал. Однако эта цифра во многом зависит и от образа жизни ребенка. Так, дети, регулярно занимающиеся спортом, могут расходовать ежедневно на 25% калорий больше своих малоподвижных сверстников. Важно, чтобы количество калорий, получаемых ребенком с пищей, соответствовало его энерготратам. По оценке специалистов, регулярное превышение калорийности рациона на 10 - 15% (несколько "лишних" булочек или конфет) в 3 раза повышает вероятность появления у школьника лишнего веса. Полный ребенок оказывается в группе риска развития различных серьезных заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых.

Безопасность. Основное условие, которое необходимо выполнять, чтобы питание ребенка было безопасным, - контроль за сроком годности и условиями хранения продуктов. Обращайте внимание на информацию, приведенную на упаковке, - продукт, срок которого истек или истекает, а также неправильно сохраняющийся, может не только потерять свои полезные свойства, но и причинить существенный вред здоровью. Следует с осторожностью предлагать ребенку попробовать экзотические продукты и блюда. Конечно, такой опыт способствует расширению кулинарного "кругозора", но, одновременно, может вызвать аллергическую реакцию.

Удовольствие. Пища не только обеспечивает организм полезными веществами и энергией, но и служит источником положительных ощущений, которые также необходимы нашему организму. Приятные ощущения, которые возникают во время еды, имеют глубокий физиологический смысл, являясь показателем безопасности продукта (неприятный вкус изначально воспринимается организмом как сигнал тревоги, свидетельствуя об опасности продукта). Очень важно с раннего возраста научить ребенка получать удовольствие от вкусной и полезной пищи. Для этого необходимо приучить его есть за красиво сервированным столом и соблюдать правила этикета.