

Как сохранить здоровье ребёнка.

К сожалению, сегодня все чаще источником опасности для здоровья становятся продукты питания. Чем питаются школьники - во многом это зависит от их родителей.

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г. Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым подчеркивая исключительную роль питания в формировании и тела, и поведения ребенка. «Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов. Надо отметить, что здоровое питание определяет и степень выраженности защитной функции организма, повышая устойчивость детей к инфекциям, агрессивному воздействию внешней среды, тяжелых металлов, радиоактивному облучению и другим неблагоприятным воздействиям.

Чтобы быть рациональным, питание ребенка должно отвечать следующим **основным принципам**:

1. Рацион питания детей по энергетической ценности должен покрывать их энергетические затраты.
2. Рацион питания ребенка должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
3. Ребенок должен получать все группы продуктов, т.е. рацион должен быть разнообразным.

4. Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в РФ.
5. Необходимо также учитывать индивидуальную особенность детей, в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд.
6. Важное внимание должно уделяться соблюдению режима питания.

Итак, в рацион питания современного ребенка должны быть включены все группы пищевых продуктов:

- мясо и мясопродукты;
- рыба и рыбопродукты;
- молоко и молочные продукты;
- яйца;
- пищевые жиры;
- плоды и овощи;
 - хлеб и хлебобулочные изделия, макаронные изделия, крупы, бобовые;
 - сахар и кондитерские изделия;
 - напитки.

В последнее время на Российском рынке появился большой ассортимент продуктов, которые к указанным группам продуктов можно отнести лишь частично. Гамбургеры и супы быстрого приготовления, каши - минутки и чипсы стали неотъемлемой частью нашего питания. Очень часто в рекламе этих продуктов принимают участие дети. Однако это вовсе не значит, что рацион питания школьника должен состоять из «супов в стакане» и «ХОТ-ДОГОВ».

Некоторые из этих продуктов дети любят, а некоторые из них даже очень любят. Для тех родителей, которые живут в высоком темпе и не имеют возможности, сил и времени готовить ежедневно «правильные» обеды и ужины,

продукты, которые можно приготовить по принципу «просто добавь воды», представляются удачным выходом. Но так ли это? Что же представляют собой эти продукты?

Давайте рассмотрим их внимательно. К ним относятся газированные сладкие напитки, картофельные чипсы, жевательные резинки, конфеты типа «чупа-чупс», гамбургеры, чизбургеры, хот-доги и другие.

Жевательные резинки

Люди любят жевать, особенно дети. Именно на этом построен бизнес производителей жвачки. Но что несут нам и нашим детям эти подушки - пластиночки из синтетического каучука, напичканного всякими добавками? В состав жвачек входят подсластители, красители и ароматизаторы. Что касается подсластителей, то одинаково часто в этой роли выступает сахар и сахарозаменители. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов. Что касается безопасности для здоровья человека сахарозаменителей - сахарина и аспартама - у ученых нет однозначного вывода. В некоторых странах обсуждается вопрос о запрете их использования ввиду возможного неблагоприятного влияния на различные органы и системы человека. В частности, в настоящее время активно рассматривается их возможное канцерогенное действие (т.е. способность вызывать злокачественные новообразования). Описан также слабительный эффект при потреблении более одной упаковки в день жвачки с сорбитом или ксилитом. Диагностируются в работе педиатрических служб и такие случаи, когда у детей с ничем не объяснимыми запорами находили в пищеводе и кишечнике резиновые «камни» из слипшихся разноцветных комочков. Родители безмерно

пичкали своих детей жвачками: чтоб они не плакали, не приставали; в качестве поощрения и т.д.

Ароматизаторы и красители, используемые при производстве жвачки, также не относятся к веществам полезным для здоровья, особенно если они синтетические, а не натуральные или идентичные натуральным.

Необходимо также помнить о том, что чрезмерное использование жвачки снижает аппетит, провоцирует аллергические реакции, воспаление кожи вокруг рта (периоральный дерматит), а также оказывает раздражающее воздействие на слизистую оболочку желудочно - кишечного тракта ребенка, что способствуют возникновению дискинезии желудочно-кишечного тракта, гастритов, дуоденитов и других заболеваний.

Стоматологи считают, что ожидаемый эффект от жвачки - профилактика кариеса - очень, очень поверхностный. Для того что бы принести пользу своему жевательному аппарату и удалить остатки еды после приема пищи, если под рукой нет зубной щетки, достаточно жевать резинку всего 2-3 минуты не более 1-2 раз в день после еды. И еще, обратите внимание, дорогие взрослые, на то, что вы можете дать ребенку жвачку только в том случае, если уверены, что он ее не проглотит и не будет долго «гонять» резиновый шарик во рту.

Газированные напитки

К газированным напиткам относятся такие как: «Кока-Кола», «Пепси-Кола», «Пепси», «Сэвен-Ап», «Миринда», «Фанта», «Спрайт», «Тархун», «Колокольчик», «Дюшес», «Байкал», «Буратино», «Крем-сода» и многие другие.

В состав газированных напитков входят различные консерванты (например, бензойная кислота - E211), ароматизаторы и красители (например, сахарный колер - E150, желтый хинолиновый - E104, краситель синий блестящий - E133, желтый квинолин E, азорубин - E122 и др.), загустители (гуммиарабик - E414, этерифицированные камеди и другие). Кроме того, все газированные напитки содержат углекислоту (диоксид углерода), чрезмерное использование которой раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта ребенка, вызывает отрыжку, вздутие кишечника, а в дальнейшем может провоцировать и заболевания желудочно-кишечного тракта, например, гастрит. Именно поэтому использование сильногазированных и газированных напитков является нежелательным для дошкольников и школьников, желудочно-кишечный тракт которых еще не сформировался. Необходимо учитывать, что употребление газированной воды может повышать кислотность желудочного сока, стимулировать моторную деятельность кишечника. Поэтому детям с предрасположенностью к заболеваниям желудочно-кишечного тракта или уже страдающим этими заболеваниями (например, гастритом, гастродуоденитом, язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки) рекомендуется исключить эти напитки из рациона. Необходимо помнить о том, что газированные напитки могут вызвать реакцию непереносимости у детей. Все химические добавки, внесенные в напиток для улучшения вкуса, запаха, цвета, а также консерванты, внесенные для увеличения срока годности продукта, потенциально являются довольно сильными аллергенами. Таким образом, проявление симптомов пищевой аллергии может быть связано не с каким-либо конкретным напитком, а с компонентами, входящими в состав широкого спектра напитков. В этом

случае необходимо отказаться от всех видов такого рода напитков.

Газированная вода особенно противопоказана детям, имеющим избыточный вес, страдающим сахарным диабетом, заболеваниями печени. Учеными обсуждается связь между потреблением сладкой газировки и образованием камней в почках. Высказывается предположение, что фосфорная кислота, которую используют для подкисления некоторых напитков, способствует этому.

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес. Даже если в качестве подсластителей используются сахарозаменители, газированная вода не утоляет жажду, поскольку не устраняет так называемую «остаточную сладость». А это означает, что чем больше пьешь такую воду, тем больше хочется пить.

Таким образом, хотя реклама называет газированные напитки «легкими», это совершенно не соответствует действительности.

Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму. В связи с этим следует упомянуть об отдельных видах негазированных напитков, примерами которых могут служить инстантные сухие напитки «Витастарт» и «Золотой шар». Они представляют собой концентраты для приготовления витаминизированных быстрорастворимых в воде напитков для детей и подростков. В их состав входят только натуральные компоненты: сахароза, лимонная кислота, природный аромат, природный краситель бета-каротин, лактат кальция, глюкозный сироп, декстроза, витаминно-минеральные

комплексы. Однако относится к ним следует как к специально созданным продуктам, позволяющим восполнить дефицит некоторых витаминов в рационах питания детей. Особенно удачным будет их использование в весенний и осенний периоды.

Каши, бульоны и супы быстрого приготовления

Каши, бульоны и супы представлены на рынке в большом ассортименте. Состав их также несколько отличается. Так, например, в состав каш быстрого приготовления входят специально обработанные зерновые культуры (греча, кукуруза, ячмень, рис и т.д.), часто в виде хлопьев или измельченных зерен, кусочки сушеных фруктов или ягод, овощей или мяса, грибов, зелень. Для улучшения вкусовых качеств продукта ряд производителей используют искусственные подсластители, красители, ароматизаторы.

В состав концентратов бульонов и супов, которые после восстановления водой легко превращаются в «настоящие» бульоны и супы, например со вкусом говядины, свинины или грибов, входят: сахар, глутамат натрия (Е- 621), очищенное гидрогенизированное растительное (пальмовое) масло, краситель, поваренная соль, лимонная кислота, пряности, ароматизаторы, идентичные натуральным, сушеное куриное или говяжье мясо, грибы.

Необходимо помнить о том, что чрезмерное увлечение такого рода продуктами в ряде случаев может спровоцировать обострение заболеваний органов желудочно-кишечного тракта. Поэтому необходимо обращать внимание на состав продукта, в обязательном порядке указанный на упаковке. Продукты, предназначенные для питания детей, проходят обязательную проверку на соответствие действующим в РФ санитарным нормам и правилам, о чем указывается на

этикетке. Это гарантия того, что ароматизаторы в кашах, разрешенных для питания детей, будут только натуральные или идентичные натуральным. В ходе апробаций, проводимых в отделе детского питания ГУ НИИ питания РАМН, оценивается переносимость детьми продуктов и блюд, определяется частота их включения в меню школьника. Эти наблюдения позволили заключить, что сухие инстантные бульоны могут быть включены в составе первых или вторых овощных блюд в обед, но не чаще 1-2 раз в месяц при обязательном наличии в меню продуктов других ассортиментных групп. Причем следует обратить ваше внимание на то, что во многих случаях необходимо добавлять меньше концентрата, чем указано на этикетке, т.е. уменьшить норму закладки продукта, иначе вкус восстановленного бульона будет чрезмерно насыщенным и концентрированным.

Надо отметить и еще один важный момент. Многие производители обогащают каши и другие продукты быстрого приготовления (супы, а то и чипсы) витаминно-минеральными комплексами. Содержание этих веществ может быть рассчитано с учетом потребности взрослого организма. В связи с этим рекомендуется вводить такого рода продукты в рацион питания детей как можно более старшего возраста или использовать «традиционные» продукты. Так, для питания младших школьников может быть рекомендовано использовать хлопья для каш быстрого приготовления. В их состав не входят дополнительные добавки, а для придания каше лучшего вкуса можно использовать свежие фрукты или ягоды.

Лапша быстрого приготовления.

Лапша быстрого приготовления - типа «Доширак» - представлена на рынке в большом ассортименте. Ее отличительной особенностью является использование при

приготовлении большого вида специй, придающих продуктам разные вкусы. В процессе технологической подготовки она проходит стадию, которой нет при приготовлении традиционных макаронных изделий: она обжаривается в растительном (пальмовом) масле. В ходе этой обжарки из лапши удаляют влагу, что увеличивает срок ее годности. Кроме того, в упаковку вкладываются пакетики с основой для бульона, состав которого и влияет на здоровье.

Картофельное пюре.

В состав картофельного пюре, зарекомендовавшего себя хорошим продуктом для экстремальной кухни, в частности, в условиях походов, входит: картофель, специи (экстракт кукурмы, мускатного ореха и перца), эмульгаторы (моно- и диглицериды жирных кислот), лимонная кислота, консервант (пиросульфит натрия), соль и антиоксиданты. Картофельное пюре, продаваемое в пакетиках, представляет собой сухой инстантный продукт, готовый к употреблению после его восстановления смесью воды и молока.

Рекомендуется добавлять также соль и сливочное масло по вкусу. Поскольку в результате апробации картофельного пюре у большого коллектива детей переносимость данного продукта была признана удовлетворительной, можно рекомендовать его использование в детских коллективах при отсутствии натурального картофеля, но не чаще нескольких раз в месяц при обязательном использовании в питании школьников продуктов всех других пищевых групп.

Картофельные чипсы и сухарики.

Чипсы занимают, к большому сожалению специалистов в области детского питания, большой удельный вес в рационе питания современного школьника. Согласно технологии

приготовления, ломтики сырого картофеля или специально приготовленное тесто, в состав которого может входить и картофель, обжаривают в большом количестве растительного масла. Затем добавляют соль, специи (сушеные лук, чеснок, паприку и другие, а также их композиции), усилители вкуса, красители и антиоксиданты. Очень сходная с описанной технология приготовления сухариков. Таким образом, чипсы и сухарики содержат большое количество жиров, в первую очередь насыщенных, углеводов, много специй и соли. Они являются поставщиками «пустых» калорий, которые могут остаться в виде избыточных жировых отложений в области талии и бедер у подростков.

Таким образом, чрезмерное увлечение чипсами и сухариками может спровоцировать развитие избыточной массы тела у школьников, а также ожирения в более старшем возрасте. Кроме того, известен тот факт, что чипсы, а точнее, специи, содержащиеся в них, раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, вплоть до развития заболеваний желудка и кишечника.

«Фаст Фуд»

Очень популярны среди нашего населения кафе быстрого питания типа «Макдоналдс», «Русское бистро», «Ростикс» и т.д. Дети часто ходят туда вместе, а то и по инициативе родителей, чтобы отметить праздники, дни рождения, да и просто перекусить. Что предлагает кафе типа «фаст-фуд» детскому организму? Прежде всего, большое количество калорий, насыщенных жиров, холестерина и натрия (соли). А это как раз то, что нужно для развития болезней цивилизации: ожирения, гипертонии, атеросклероза. Так, например, стандартный обед, который предлагается ребенку в Макдональдсе, содержит больше половины суточной

нормы для взрослого человека калорий, холестерина и соли. Можно было бы порекомендовать выбирать порции поменьше. Однако в большинстве кафе быстрого питания этот прием «не работает». Вспомним, например, что в «Макдоналдс» детская порция высококалорийного коктейля начинается с 250мл, а газированного напитка - с 300 мл. Использование продуктов высокой термической обработки, лишенных не только витаминов и микроэлементов, но и пищевых волокон, необходимых для нормальной работы желудочно-кишечного тракта; применение далеко не щадящих, агрессивных методов термической обработки: обжаривание продуктов, их повторный разогрев, фритюр; добавление специй и соли в больших количествах - все это позволяет рассматривать такого рода питание только как редкое исключение.

Мясные блюда служат источником необходимых человеку веществ - белков, кальция, железа и ряда витаминов, недостаток которых приводит к отставанию в физическом и умственном развитии. Однако ни сосиски, ни сардельки не являются продуктами, идентичными натуральному мясу. Более того, они уступают ему по показателям пищевой ценности (в первую очередь по белку) и содержат ряд пищевых добавок. Поэтому использовать колбасные изделия при организации питания ребенка, в частности, сосиски, надо не чаще, чем 1-2 раза в неделю, и уж совсем не каждый день, как поступают многие.

Надо отметить, что большой популярности газированных напитков, чипсов и других продуктов, рассмотренных выше, способствует агрессивная реклама этих продуктов, осаждающая экраны наших телевизоров. Мы, взрослые, со своей стороны, должны противопоставить ей знания о здоровом образе жизни,

вкусной и полезной пище, которые необходимо донести до сознания наших детей.

Питание и здоровье детей.

Среди гигиенических факторов, способствующих укреплению здоровья и повышению работоспособности, важное место принадлежит питанию. Пищевые продукты дают человеку энергию, а также необходимые вещества для развития организма и регулирования обмена веществ. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование всех органов и систем, сохраняет здоровье.

Пища должна отвечать определённым гигиеническим требованиям и быть:

- оптимальной в количественном отношении, т.е. соответствовать энергетическим затратам организма;
- полноценной в качественном отношении, т.е. включать в себя необходимые вещества в наиболее благоприятных пропорциях;
- разнообразной, содержащей различные продукты животного и растительного происхождения;
- хорошо усвояемой, вызывающей аппетит, обладающей приятным вкусом, запахом и внешним видом.

Важное значение имеют сбалансированность питания, т.е. оптимальные качественные и количественные взаимосвязи основных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли), а также физиологически благоприятные

соотношения важных составных частей пищевых веществ (аминокислоты, белки, крахмал и сахара углеводов).

Полноценной пищу называют тогда, когда она полностью покрывает энергетические затраты организма. У человека общий расход энергии складывается из трёх величин: показателей основного обмена, величины повышения обмена при различных видах деятельности. Энергозатраты организма выражаются в килокалориях, как и энергетическая ценность пищи.

Изменение показателя обмена при различных видах деятельности определяет суточный расход энергии. Так, чем интенсивнее физическая работа, тем выше энергозатраты.

У детей отмечается высокая интенсивность обменных процессов. Повышен у них и основной обмен. Потребность в калориях и пищевых веществах на 1 кг массы тела у детей выше, чем у взрослых.

Отрицательное влияние на детский организм оказывает как недостаточная, так и избыточная калорийность пищи. В первом случае замедляются рост и развитие ребёнка, снижаются защитные силы организма, во - втором – ненормально увеличивается масса тела.

К сожалению, многие родители, стремясь видеть своего ребёнка упитанным, с раннего детства дают ему как можно больше пищи. В результате чрезмерного питания быстро увеличивается масса тела, наступает ожирение, а это приводит к резким нарушениям обмена веществ и других функций детского организма. Статистические данные показывают: число тучных детей продолжает увеличиваться примерно на 1% в год. Опасно то, что примерно 85%

тучных детей в будущем становятся больными людьми, а продолжительность их жизни сокращается на 5-20 лет.

Различают четыре степени ожирения у детей: I степень – превышение массы тела на 10-20%; II степень – 21-40%; III степень – 41-60 %; IV степень – 61-100% и более.

В соответствии с клинической картиной выделяют первичную и вторичную форму ожирения. Первичная форма возникает при чрезмерном питании в течение долгого времени. Вторичная форма ожирения появляется на фоне различных болезненных состояний: травм, инфекционных, ревматических и других хронических заболеваний.

Для профилактики и лечения первичной формы ожирения необходимо правильно питаться и усилить двигательную активность. Это действенные испытанные средства. Калорийность суточного рациона следует уменьшить за счёт ограничения продуктов, содержащих легкоусвояемые углеводы и жиры. Режим питания включает 5-6 разовые приёмы пищи. Лечение должно обязательно проводиться под контролем врача.

Энергетическая ценность пищевых продуктов определяется содержанием в них углеводов, жиров и белков. Калорийность 1 г. белков составляет 4 ккал, 1 г. жиров – 9 ккал, 1 г. углеводов – 4 ккал.

Организму вредна и недостаточная, и избыточная калорийность пищи. При недостаточной калорийности рациона уменьшается масса тела, ухудшается самочувствие, падает работоспособность, снижаются и защитные силы организма. Избыточная калорийность пищи ведёт к ожирению, а это влечёт за собой различные нарушения в жировом и холестеринном обмене, повышается риск

возникновения атеросклероза. Умеренность в еде, соответствие калорийности пищи энергетическим затратам организма являются важным фактором долголетия.

Качественная полноценность пищи обеспечивается за счёт правильного содержания в ней различных пищевых веществ и воды. Важно, чтобы пищевые вещества содержались не только в необходимых количествах, но и были сбалансированы в соотношениях, наиболее благоприятных для жизнедеятельности организма. В детском питании соотношение между основными пищевыми продуктами (белки, жиры, углеводы) составляет для детей младшего возраста (1-6 лет) 1:1:3, а школьного – 1:1:4.

Белки – важнейшие пищевые вещества. Они необходимы для построения и постоянного обновления различных тканей и клеток организма. У детей обновление белков в организме идёт очень быстро. Так, полное обновление белков мышц осуществляется за 100-150 дней, а белков печени – за 7-10 дней.

Белковая недостаточность нарушает деятельность центральной нервной системы, желез внутренней секреции, печени и других органов, снижает защитные силы организма, работоспособность, а у детей замедляет рост и развитие. Однако избыточное поступление белков нецелесообразно. При определении потребности в белках (г на 1 кг массы тела в сутки) можно ориентироваться на следующие данные: в возрасте от 1 года до 3 лет - 4; от 4 до 7 лет - 3,5 - 4; от 8 до 10 лет - 3; от 11 лет и старше - 2,5 - 2.

Важное гигиеническое значение имеет не только количество, но и качественный состав пищевых продуктов. Особую ценность имеют белки, содержащиеся в продуктах животного происхождения (молоко, мясо, рыба, яйца). В детском питании белки животного происхождения

занимают особое место: в суточном рационе детей младшего возраста (от 1 года до 6 лет) они должны составлять 65-70%, а школьного – 60% от общего количества белка.

Из растительных продуктов наиболее богаты белками фасоль, горох, соя, овсяная и гречневая крупы, рис, хлеб. Растительные белки дополняют белки животного происхождения и тем самым создают полноценные комплексы биологически активных веществ.

Основные продукты, содержащие белки, желательно распределять в рационе следующим образом: мясо, мясные продукты, сыры – на завтрак и обед, рыба, творог, каши - на ужин.

Жиры являются концентрированными источниками энергии: дают её в 2,2 раза больше, чем углеводы и белки. Жиры входят в состав клеток и принимают активное участие в обмене веществ, улучшают вкус пищи и повышают чувство сытости. Жир, не используемый организмом, накапливается в подкожной клетчатке, уменьшая теплопотери организма, а также в соединительной ткани, окружающей внутренние органы, которые он предохраняет от ударов и сотрясений. Этот жир называется резервным, или запасным.

При низком содержании или полном отсутствии жиров в питании нарушаются функции центральной нервной системы, почек, кожи, замедляется рост и снижается масса тела.

В состав пищевых жиров входят полиненасыщенные жирные кислоты, витамины А, D, Е, К, а также некоторые биологически активные вещества. Полиненасыщенные жирные кислоты не синтезируются в организме и должны

вводиться с пищей. Они играют важную роль в обменных процессах (нормализуют обмен веществ в коже, холестеринный обмен), повышают устойчивость к токсическим факторам. Наиболее богаты этими ценными веществами рыбий жир и растительные жиры (кукурузное, оливковое, подсолнечное масло и др.) Потребность в полинасыщенных жирных кислотах практически обеспечивают 20-30г растительного масла, употребляемого с салатами, винегретом или другими закусками.

Следует помнить, что при низком содержании жиров в рационе замедляются рост и развитие организма, ухудшается его сопротивляемость болезнетворным факторам. Избыточное количество жиров в питании также отрицательно сказывается на ребёнке – у него нарушается обмен веществ, появляется избыточная масса тела, наблюдаются расстройства пищеварения.

Углеводы – основные источники энергии для организма. Они необходимы для нормальной деятельности мышц, центральной нервной системы, сердца, печени. Важную роль играют углеводы в регуляции обмена белков, жиров. При достаточном поступлении в организм углеводов расход белков и жиров ограничивается и наоборот. В определённых условиях углеводы могут превращаться в жир, который откладывается в организме.

Суточная потребность в углеводах зависит в основном от энергозатрат организма: чем больше объём и интенсивность мышечной работы, тем выше потребность в углеводах. Так, у людей, активно занимающихся спортом, она составляет 9-10 г на 1 кг массы тела. Причём 64% от общего объёма всех потребляемых углеводов должно приходиться на сложные (крахмал) и 36% на простые (сахар). Бытует мнение, что употребление значительного количества сахара способствует повышению работоспособности. Однако это

неверно. Более того, одномоментное введение в организм большого количества сахара может отрицательно сказаться на работе ряда органов. Сахар нужен главным образом для придания сладкого вкуса различным блюдам. Иногда можно использовать способность сахара быстро всасываться в кровь. Так, после напряжённой физической работы с целью быстрее восстановления сил рекомендуется принять 5-100 г. сахара.

Важно помнить, что при известных условиях углеводы могут превращаться в организме в жиры, поэтому лицам, склонным к полноте, нельзя злоупотреблять мучными изделиями, сладостями и другими легкоусвояемыми углеводами.

Избыточное употребление углеводов при небольшой физической нагрузке приводит к увеличению резервного жира в организме, повышению массы тела. Так называемые высококорифинированные углеводы – сахар, выпечка из муки высшего сорта, кондитерские изделия – желательно ограничить в питании детей, особенно склонных к полноте.

Витамины чрезвычайно важны для правильного течения обменных процессов, в том числе усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей организма. Поступая в организм в небольших количествах, витамины участвуют в обмене веществ и регулируют многие физиологические и биохимические реакции. Большинство витаминов не синтезируется в организме, а доставляются с продуктами растительного и животного происхождения.

У детей, не получающих достаточного количества витаминов, развивается гиповитаминоз, имеющий следующие симптомы: ухудшение самочувствия, быстрая утомляемость, снижение работоспособности, защитных сил организма. Длительное и полное отсутствие какого-либо

витамина в пище приводит к тяжёлым заболеваниям – авитаминозу. Основные причины возникновения гиповитаминоза – повышенная потребность в витаминах, обусловленная особенностями климатических условий, состояний организма: недостаточное поступление витаминов в различные сезоны; неверный подбор пищевых продуктов в рационе; неправильная кулинарная обработка пищи; нарушение витаминного обмена в организме.

При избыточном поступлении витаминов в организме развивается состояние гипервитаминоза. Обычно это происходит при чрезмерном употреблении синтетических витаминных препаратов. В зависимости от вида витаминных препаратов возникают специфические нарушения. Общие признаки гипервитаминоза: нервное возбуждение, покраснение кожи, слабость, бессонница.

Потребность человека в витаминах зависит от возраста, физиологического состояния организма, климатических условий и других факторов. Для более точного суточного дозирования витаминов следует рассчитывать их количество с учётом энергозатрат на 1000 ккал: витамин С - 35 мг на 1000 ккал, витамин В₁ - 0,7 мг на 1000 ккал, витамин РР – 7 мг на 1000 ккал, витамин А - 2 мг на 3000 ккал и дополнительно по 0,5 мг на каждую последующую 1000 ккал.

Важное значение имеют условия приёма пищи. Необходимо воспитывать у детей привычку есть медленно, хорошо пережёвывая пищу. Во время еды нельзя читать и заниматься каким-либо другим делом.

Правильный режим питания имеет важное значение для сохранения и формирования здоровья, поддержания высокой работоспособности и профилактики заболеваний пищеварительных органов. Придерживаясь постоянно

гигиенических правил, можно избежать печальных последствий, о которых народная мудрость гласит так: «Сидит, раскис, по бокам развис», «Где пиры да чай, там и немочи», «Здоров на еду да хил на работу».

Рацион питания школьника.

К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии.

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак - ведь они лично контролируют этот процесс и

могут быть абсолютно уверены, что хотя бы раз в день ребенок поел как следует. Однако не все знают, какой завтрак наиболее ценен для школьника.

Помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином. Это сложные формы углеводов, запас которых необходим ребенку. Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь и будут стимулировать умственную активность школьников.

Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников, - это жиры. На их долю приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии.

В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах клетчатка - смесь трудноперевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она необходима для нормального пищеварения.

Белки - это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами.

Школьники 7-11 лет должны получать в сутки 70-80 г белка, или 2,5-3 г на 1 кг веса, а учащиеся 12-17 лет - 90-100 г, или 2-2,5 г на 1 кг веса.

Дети и подростки — юные спортсмены, имеющие повышенные физические нагрузки (в том числе и участники туристских походов), нуждаются в увеличении суточной нормы потребления белка до 116—120 г в возрасте 10—13 лет. и до 132—140 г в возрасте 14—17 лет.

В детском питании учитываются качественные особенности белков. Так, удельный вес белков животного происхождения в рационе детей школьного возраста составляет:

65—60%, у взрослых—50%. Потребностям детского организма в наибольшей степени соответствует молочный белок, так же как и все остальные компоненты молока. В связи с этим молоко должно рассматриваться как обязательный, не подлежащий замене продукт детского питания. Для детей школьного возраста суточная норма молока — 500 мл. Следует иметь в виду, что 100 г молока соответствует 12 г сухого молока или 25 г сгущенного.

Незаменимые аминокислоты: лизин, триптофан и гистидин — рассматриваются как факторы роста. Лучшими их поставщиками являются мясо, рыба и яйца.