|  |
| --- |
| **Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.**Возникновение функциональной патологии органов пищеварения и обострение хронических заболеваний у детей часто бывает при нарушении рационального питания. Поэтому 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 связана со значительными затратами энергии. В течение последних 10 лет в РФ заболевания органов пищеварения у детей занимают 2-ое место в структуре общей заболеваемости, что характерно и для нашего региона. За год в областной детской больнице проходит лечение более 300 ребятишек с гастроэнтерологическими заболеваниями. В связи с этим специалисты Липецкого областного центра медицинской профилактики напоминают о правилах здорового питания для школьников.Современный школьник должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной, а обычной питьевой воды или соков. В утренний завтрак школьников, помимо сладкого чая, должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином. 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. Ежедневно в меню школьника должны присутствовать мясные и рыбные продукты, яйца, орехи, овсяная, гречневая крупы. Необходимы молочные и кисломолочные продукты (творог, йогурт, молоко). В связи с этим молоко должно рассматриваться как обязательный, не подлежащий замене продукт детского питания. Для детей школьного возраста суточная норма молока — 400 мл (с учетом приготовления молочных блюд). Овощи – необходимый источник витаминов и микроэлементов. В рационе должно быть до 50% сырых овощей и фруктов. При этом надо иметь в виду, что овощи и фрукты надо включать каждый раз и обязательно употреблять до еды или через 40-60 минут после еды. Для нормального функционирования мозга необходимы фосфор, сера, кальций, железо и магний. Фосфор и фосфорные соединения способствуют образованию клеток мозга, сера нужна для насыщения их кислородом. Витамин мозга – витамин Е, а также: витамины В1, В2, В6.В связи с этим вам будет полезно знать, какие продукты питания содержат вышеперечисленные микроэлементы, витамины. Это: говядина, печень, яичный желток, масло оливковое, картофель, капуста, морковь, огурцы, петрушка, сухофрукты, вишня, смородина, клубника, крыжовник, малина, виноград, апельсины, хлеб из муки грубого помола, кисломолочные продукты. Пища – единственный источник, с которым ребенок получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества и количества употребляемой пищи. Родителям полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка часто является результатом нерационального питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и, таким образом, облегчает для него процесс обучения. **10 правил здорового питания школьника****Правило первое**: завтрак должен быть обязательно! Забудьте о хлопьях с молоком или соком, лучше потратить на 2 минуты больше времени, но сделать 2 бутерброда из цельнозернового хлеба с сыром, зеленью, творогом или курицей. Белка хватит до самого обеда.**Правило второе:** в школу надо взять с собой маленькую бутылку минералки и пару яблок или банан. Калий, содержащийся в банане, прекрасно снимает усталость. Это весьма кстати для тех школьников, которые вечером засиделись перед компьютером и, разумеется, не выспались.**Третье правило**: если в школе не предусмотрено питание для детей, то можно дать ребенку с собой бутерброд. Заверните его в фольгу, чтобы избежать крошек среди листов учебников и тетрадей.**Правило четвертое**, для школьников младших классов: пользуйтесь тем, что государство предоставляет вам молоко, выпивайте его. Кальций для детских зубов и косточек – то, что доктор прописал!**Правило пятое:** в школьном буфете можно купить сок, пирожок или булочку, но точно не чипсы, газировку или картофель фри. Насытиться этими вещами вы не насытитесь, но аппетит вам они разыграют.**Правило шестое:** перекусы не так плохи, как может показаться. Только вот перекусывать надо с умом. Шоколадка, конечно, придаст вам энергии, но лишь на короткое время, да и пользы от нее будет гораздо меньше, чем вреда. А вот большое яблоко в качестве перекуса куда уместнее.**Правило седьмое**, связанное не с тем, ЧТО есть, а с тем, КАК есть: не ешьте на бегу. Сядьте в школьной столовой за стол и потратьте на завтрак время всей перемены. Ну и, конечно, непременно мойте руки перед едой.**Правило восьмое**: по возвращении из школы горячий обед обязателен. Это должно стать аксиомой для школьника любого класса.Правило девятое: не злоупотребляйте полуфабрикатами. Пельмени, может, приготовить куда проще, чем, скажем, омлет, но по пользе для организма они не сопоставимы. Супы, горячие блюда, гарниры – все это должно присутствовать в рационе школьника.**Правило десятое**: обилие овощей и фруктов – непременное условие для здорового питания ученика. Выбирайте плоды по сезону и приучайте ребенка к мысли, что есть их надо обязательно. |