

## Основы питания школьника



### Зачем школьнику здоровое питание?

Сбалансированный рацион - основа общего здоровья для любого человека. Современный образ жизни в мегаполисах всячески соблазняет нас легкодоступными полуфабрикатами, снеками, кондитерскими изделиями, а приобретая столь необходимые организму мясные и молочные продукты, овощи и фрукты, нельзя быть уверенными в том, что вместе с ними организм получит весь спектр питательных веществ.

Это негативным образом влияет на взрослый организм и тем более на детский. Чтобы ребенок рос активным и полным сил, чтобы у него хватало сил на учебный процесс и игры, ему необходимо полноценно питаться. От рациона зависит его здоровье на многие годы вперед и его самочувствие в данный период:

- *удовлетворение энергетических потребностей* - растущий организм требует повышенного количества питательных веществ, что участвуют в клеточном метаболизме, из пищи он получает необходимый пластический материал и энергию;
- *влияние на мыслительные процессы* - функция головного мозга во многом определяется рационом питания, баланс улучшает умственные способности, развивает память у детей и облегчает для него процесс обучения;
- *формирование конституции тела и здоровья всех систем органов* - отчасти это зависит от наследственности, отчасти от внешних обстоятельств, но гармонично составленное питание в детстве закладывает фундамент общего здоровья и массы тела;
- *формирование иммунитета* - в школьном возрасте дети подвержены множеству инфекционных болезней, обычно тогда же хроническими становятся некоторые заболевания; здоровое питание укрепляет организм, снабжает его витаминами и минералами, полезными бактериями, необходимыми для общей защитной функции;
- *формирование здоровой жизненной позиции* - прививать уважение к здоровью и здоровые привычки должны родители с детства, в противном случае подростка будет сложно отучить от вредного.

Школьный возраст - пора, когда ребенок полноценно питается из общего стола, однако его рацион должен быть разнообразным, качественным

свежеприготовленным. Подвергать пищу специальной кулинарной обработке уже не нужно, однако усилия заботливых родителей обычно сосредотачиваются на том, чтобы малышу не надоедали одни и те же блюда, чтобы они выглядели привлекательно и аппетитно, чтобы пропорционально сочетали в себе белки, жиры и углеводы, витамины и минералы и чтобы малыш питался регулярно.

### **Питательный состав рациона школьника**

Пища для любого человека представляет собой источник белков, жиров и углеводов, минералом и витаминов. Родители школьника должны следить за тем, чтобы меню их чада сочетало в себе эти вещества в положенных пропорциях. Растущий организм нуждается в каждом из перечисленных и главное, что должны усвоить родители - детский возраст не должен быть порой для каких-либо диет, если к тому нет особых показаний. Ребенку необходимы и белки, и жиры, и углеводы, однако в разных количествах.

#### **Белки в питании школьника**

**Питание школьника**, растущего и развивающегося организма непременно должно содержать высокое количество белковой пищи. Именно белки выступают основополагающим материалом в строении тканей и органов. Содержание азота делает их незаменимыми в сравнении с другими веществами. Еще одна их особенность в том, что в отличие от жиров и углеводов, белки поступают в организм исключительно с пищей, а не образуются из других веществ. Для детского организма первоочередную значимость имеют незаменимые аминокислоты лизин, триптофан и гистидин - это факторы роста. Источниками этих незаменимых аминокислот становится мясо, рыба и яйца, однако этими продуктами источники белка не ограничиваются.

Примечательно, что именно качественные особенности белков необходимо учитывать в составлении детского рациона. Например, удельный вес белков животного происхождения в рационе детей школьного возраста составляет 60-65% (в сравнении с 50% для взрослых). Потребностям детского организма максимально соответствует молочный белок и прочие компоненты молока, а значит, именно оно должно быть обязательным в рационе и не подлежать замене. Для детей школьного возраста суточная норма молока - 500 мл.

Количество белка в суточном рационе школьника определяется его возрастом и уровнем физической активности

Нормальная физическая активность	7-11 лет	70-80 г белка в сутки или 2,5-3 г на 1 кг веса
	12-17 лет	90-100 г в сутки или 2-2,5 г на 1 кг веса
Повышенная физическая активность	10-13 лет	116-120 г в сутки
	14-17 лет	132-140 г в сутки

Дефицит белка для детского организма чреват нарушением множества физиологических процессов, поскольку белки выполняют в организме следующие функции:

- строительный материал для клеток и органов - придают форму клеткам и прочим органоидам, участвуют в изменении формы клеток;
- участвуют в обмене веществ;
- катализатор химических реакций в организме - участвуют в расщеплении сложных молекул (катаболизм) и их синтеза (анаболизм);
- основа мышечной массы - отдельный класс моторных белков обеспечивает движения организма и на клеточном уровне, и мышечной ткани в целом.
- участвуют в детоксикации организма - связывают токсины, расщепляют яды или переводят их в растворимую форму, что способствует их быстрому выведению из организма, а значит, незаменимы на этапе выздоровления, например, после отравления или инфекционного заболевания;

*Источником белка в питании школьника* становятся:

животного происхождения (до 65% от общего количества белка в сутки)

- творог (жирный и обезжиренный)
- твердые сыры
- кефир и йогурт
- сметана
- молоко
- яйца
- мясо птиц (курятина, индюшати́на)
- не жирная свинина
- рыба (преимущественно морская)
- субпродукты (печень и сердца)

растительного происхождения (до 35% от общего количества белка в сутки)

- соя, горох, фасоль
- чечевица, рис
- орехи
- мука пшеничная, макароны
- крупа манная, перловая, гречневая, овсяная, пшено
- хлеб ржаной и пшеничный,
- зеленый горошек,
- картофель.

### **Жиры в питании школьника**

Жиры - это второй по значимости компонент **питания школьника**. Их количество в рационе рекомендуется уравнивать с белками. Многие родители ограничивают ребенка в жирной пище, но верно различать происхождение и качество жиров. На их долю приходится 20-30% от общих суточных затрат энергии, поэтому полное и исключение противопоказано.

Ценность жира определяется содержанием в нем липоидов, витаминов и ненасыщенных жирных кислот и высотой точки плавления, кроме того. Ненасыщенные жирные кислоты необходимы для осуществления нормальных функций организма, участия в обменных процессах (жировом или витаминном метаболизме). Жир с высокой точкой плавления

используется организмом хуже, они почти не содержат витаминов и представляют минимальную ценность для детского организма, в больших концентрациях и вовсе вредны. Это преимущественно свиное сало, говяжий жир, баранье сало.

Их противоположностью считается рыбий жир - это ценный источник витаминов А и D, что является профилактикой рахита, повышает сопротивляемость организма по отношению к инфекционным заболеваниям. Полноценные жиры с низкой точкой плавления содержатся в молоке, сливках, сметане, яичном желтке. Незаменимыми для школьников оказываются растительные масла - это источник ненасыщенных жирных кислот, витамина Е и каротина.

Функции жиров в организме школьников сводятся к тому, что:

- они образуют клеточную мембрану;
- содержат в себе запас энергии для активной деятельности;
- способствуют максимальному усвоению белков, витаминов А, D, Е, группы В;
- определяют нормальную функцию головного мозга и нервной системы.

Дефицит в питании школьника такого питательного вещества как жир ослабляет защитные свойства организма, а значит, он становится более чувствительным к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, в частности к холоду. Маленький организм становится максимально восприимчив к множеству заболеваний, например, к ОРВИ и гриппу. При длительном недостаточном содержании жиров в питании детей отмечаются замедление роста и расстройства функции нервной системы. Тем не менее, это не повод снабжать организм жиром в избыточно количестве, в таком случае происходит:

- нарушение обмена веществ,
- ухудшение в усвоении и использовании белка,
- расстройство пищеварения.

Суточная потребность в жире для школьников сравнивается с потребностью в белке, то есть 2-3 грамма на 1 кг веса ребенка. Количество жиров в рационе школьников, занимающихся спортом, увеличивать не рекомендуется за исключением тех случаев, когда ребёнок занимается зимними видами спорта и во время занятий теряет много тепла. При интенсивных скоростных и силовых нагрузках количество жиров рекомендуется несколько уменьшать – соотношение белка и жира в этом случае должно составлять 1:0,7.

*Источником жира в питании школьника* становятся:

животного происхождения

- масло топленое, сливочное
- сметана (>20% жирности)
- творог (>9% жирности)
- сливочное мороженое
- сливки
- яйца
- свинина, баранина, говядина
- утка, гусь
- семга, осетр, сайра, сельдь, икра

растительного происхождения

- масло подсолнечное
- масло оливковое
- масло кунжутное
- масло льняное
- халва и шоколад
- орехи

### **Углеводы и клетчатка в питании школьника**

Эта категория питательных веществ содержится преимущественно в продуктах растительного происхождения. Клетчатка, смесь трудно перевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений, необходима для нормального пищеварения. Количество легко усвояемых углеводов в **питании школьника** должно составлять 20% от общего содержания углеводов, т.е. 70-100 г в сутки.

Овощи - это не только необходимый источник клетчатки и углеводов, но и витаминов, микроэлементов. Диетологи рекомендуют включать в детский рацион до половины овощей и фруктов. Употреблять их непременно до еды, а не после. Употребление фруктов и овощей после еды способствует длительной задержке пищевых масс, усиливает процесс брожения, что впоследствии может привести к хроническим заболеваниям органов пищеварения. Углеводы считаются наиболее ценным источником мышечной энергии. Во время спортивных соревнований и тренировок особую роль играют растворимые в воде и быстро всасывающиеся в кишечник сахара, а также крахмал - всасывающийся медленнее и тем самым поддерживающий необходимый уровень углеводов в крови в течение более продолжительного времени. Таковым и нужно отдавать предпочтение в **питании школьника**.

**Питание школьника** непременно должно включать в себя хлебобулочные изделия и крупы, тем самым покрывая основную суточную потребность в углеводах за счет крахмала. В питание школьника рекомендуется включать 300-400 грамм хлебобулочных изделий 35 г и круп за день.

Однако преимущественно углеводное питание при недостаточности в рационе белка и жира наносит большой ущерб здоровью детей. При этом отмечается нарушение обмена, отставание в росте и общем развитии, ожирение, склонность к частым заболеваниям.

*Источником углеводов в **питании школьника** становятся:*

легко усвояемые углеводы

- сахар, мед,
  - варенье, мармелад
  - сухофрукты,
  - кондитерские изделия,
  - жидкие молочные продукты
  - из фруктов - дыня, виноград, бананы, финики
- медленно усвояемые
- хлеб, несладкая выпечка
  - макаронные изделия
  - кукуруза

- картофель
- бобовые (горох, фасоль)
- из фруктов - яблоки, груши, сливы, цитрусовые клетчатка
- овощи, зелень
- фрукты и ягоды
- бобовые
- отрубной хлеб и другие изделия из муки грубого помола
- крупы (гречневая, овсяная, перловая, пшенная, ячневая, рисовая).

### Составляем рацион питания для школьника

В школьные годы ребенка очень важно приучить к режиму и соблюдению достаточно простых, но необходимых правил. Это в дальнейшем облегчит и жизнь взрослому человеку. Когда малыш идет в школу, это необходимость для родителя пересмотреть режим его питания и согласовать со школьным расписанием. Важно иметь представление, в какое время дня и какие питательные вещества необходимы ребенку, соизмерить количество, а порой и поочередность потребляемых продуктов зависимо от времени дня.

Количество приемов пищи должно достигать 4-5 в день. Промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 4-5 часов. Таким образом, обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи, а также исключается чувство голода. Промежуток между ужином и завтраком следующего дня (ночной промежуток) не должен превышать 12 часов.

Для школьников, занимающихся в первую смену		
1-й завтрак дома	7 <sup>00</sup> -8 <sup>00</sup>	20% калорийности суточного рациона
2-й завтрак в школе	10 <sup>00</sup> -11 <sup>00</sup>	20% калорийности суточного рациона
Обед в школе	13 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup>	35% калорийности суточного рациона
Ужин дома	19 <sup>00</sup> -20 <sup>00</sup>	25% калорийности суточного рациона

Для школьников, занимающихся во вторую смену		
Завтрак дома	8 <sup>00</sup> -9 <sup>00</sup>	20-25% калорийности суточного рациона
Обед дома или в школе	12 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	35-40% калорийности суточного рациона
Полдник в школе	16 <sup>00</sup> -16 <sup>30</sup>	15-20% калорийности суточного рациона
Ужин дома	19 <sup>00</sup> -20 <sup>00</sup>	25% калорийности суточного рациона

*Завтрак школьников* должен включать яйца, каши (лучшего всего овсянка), хлебобулочные изделия, свежие овощи и фрукты как источник медленных углеводов. Фруктовые напитки, чай, печенье, конфеты обеспечат поступление свежих порций глюкозы в кровь и будут стимулировать умственную активность.

*Обед школьников* должен включать в себя богатые белком продукты (яйца, мясо, рыба, орехи, овсяная, гречневая крупа). Ежедневно в школьном меню необходимы молочные и кисломолочные продукты (творог, йогурт, молоко). При подборе продуктов нельзя не считаться с тем, что дети

нуждаются в легкоусвояемой пище, ведь переваривающая способность их пищеварительных соков слаба.

*Ужин школьников* должен происходить за 3-4 часа до сна и быть максимально легким. Это могут быть нежирные молочные продукты или постное мясо, порция свежих или тушеных овощей, сдобная булочка или фрукты.

Чтобы питание ребенка было максимально полезным, и ребенок кушал в удовольствие, а не через силу, рекомендуется следовать следующим принципам:

- **разнообразное меню**, но и умеренность в потреблении любых продуктов;
- предпочтение теплых блюд, а не чрезмерно горячих и холодных;
- питаться необходимо не в спешке, тщательно пережевывая продукты;
- прием пищи должен происходить 4-5 раз в день, с легкими перекусами, но не перед сном;
- отказ от копчёного, жареного и острого;
- минимизировать количество сладостей и вредных снеков (сухарики, чипсы);
- минимизировать количество соли, отдавать предпочтение йодированной или морской, натуральным специям.

Ежедневно **питание школьника** должно восполнять его потребность в белках жирах и углеводах, в противном случае страдает здоровье:

- дефицит белка - это слабый иммунитет и бесконечные простуды, сухая и шелушащаяся кожа, тусклые волосы, ломкие ногти; худоба развивается на том этапе, когда в процессе физических нагрузок и активности организм расщепляет белок, накопленный в мышцах;
- дефицит жиров - полезные жиры, содержащиеся в морепродуктах и растительных маслах обеспечивают работу печени, усвоение витаминов, обеспечения расходов энергии;
- дефицит углеводов - в первую очередь обеспечивает расход энергии, а значит при их нехватке происходит распад жиров и белков, нарушаются метаболические процессы, происходит интоксикация.

Из всевозможных способов кулинарной обработки продуктов рекомендуется отдавать предпочтение сохраняющим максимум питательных веществ в продуктах. Поэтому лучше готовить пищу на пару, варить или тушить, а от жареной пищи лучше отказаться.

<http://www.eurolab.ua/parenting/2510/2511/48518/>