



Здоровое питание школьника

Правильное питание является одним из важнейших условий гармоничного развития организма. С пищей человек получает большинство веществ, необходимых для роста и развития, пополнения энергии, затрачиваемой на умственную и физическую работу.

Школьный период, охватывающий возраст от 6 до 17 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием человека. К особенностям этого возрастного периода относится также значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнения школьных программ, сочетания занятий с дополнительными нагрузками (факультативные занятия, кружки, спортивные секции, домашнее задание).

Правильный режим питания является составной частью общего распорядка дня школьника. Он должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха детей. Наиболее оптимальным режимом питания учащихся в течение дня считается четырехкратный прием пищи с интервалами между приемами 3,5-4 часа.

Питание должно быть максимально разнообразным. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Такие продукты, как рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты в течение недели

обязательно должны присутствовать 2—3 раза. Хлеб и хлебобулочные изделия желательно употреблять из муки грубого помола.

Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

При приготовлении пищи дома рекомендуется отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченным кулинарным изделиям, а не жареным и копченым. При приготовлении пищи следует использовать только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления. Приобретая в магазинах готовые продукты питания для детей, необходимо изучить их ингредиентный состав. Не следует использовать для питания детей продукты питания, содержащие усилители вкуса и аромата, консерванты (бензойная и сорбиновая кислота), искусственные вкусоароматические вещества. Необходимо исключить из питания острые специи, уксус, кетчуп, а также ограничить употребления сахара и мучных кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков. Из кондитерских изделий рекомендуется употреблять продукты, богатые пектиновыми веществами — зефир, мармелад, пастилу.

Очень важно, чтобы ребёнок получал в школе горячее питание, которое должно состоять из гарнира, мясного блюда, салата и напитка. Учащиеся, получающие в школе питание, меньше утомляются и легче справляются со школьной нагрузкой.

Так же важно, чтобы дети не только регулярно и вовремя питались, но и получали при этом необходимые гигиенические навыки, обучаясь правилам поведения за столом. Навыки и привычки, привитые с детства, сопровождают человека в течение всей его жизни.

Помните, что от того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности, а также взаимоотношения со школой и родителями.