

ЭТО ВАЖНО РОДИТЕЛЯМ.

Питание школьника: важные правила!

Все без исключения мамы волнуются за своих чад и их питание в школе. Ведь школьники проводят большую часть дня в учебных заведениях. Все мамы задаются вопросом: хороши ли школьные обеды, и не страдает ли их ребенок от недостатка питательных веществ и витаминов, получаемых со столовской едой? А может лучше дать школьнику с собой домашней еды? И что в таком случае дать?

Школьные обеды и завтраки – это не только важная составляющая часть дневного рациона ребенка, но и основа его физического и интеллектуального развития.

Дети школьного возраста расходуют огромное количество энергии на учебу и получение знаний, усвоение учебного материала и выполнение домашних заданий, беготню и игры в перерывах между уроками.

Поэтому потребность их организмов в основных пищевых веществах и дополнительных источниках энергии остается достаточно высокой и обуславливается такими физиологическими и биохимическими особенностями: ускоренный рост и развитие, дифференцировка различных органов и систем (в особенности центральной нервной системы), напряженность метаболических процессов.

Самым важным аспектом питания детей является установленный режим, зависящий не от прихоти ребенка или его родителей, а от учебного процесса и нагрузки малыша.

Учеными Института питания Академии медицинских наук доказано, что наилучшая усвояемость пищи наблюдается при 4-кратном ее приеме.

При правильном питании пища покидает желудок в среднем через 4 часа. Таким образом, интервалы между приемами пищи должны составлять около 4 часов. Промежутки эти обеспечивают возможность полного переваривания в желудке ребенка ранее принятой пищи и появление ко времени следующего приема пищи некоторого чувства голода. Более частое питание рекомендуется только физически ослабленным детям и по медицинским показаниям.

Наиболее целесообразно придерживаться примерно следующего режима питания:

7.30—7.50 — завтрак, состоящий из двух блюд: первое каша, яйца, творог, овощи, картофель; второе — кофе, молоко, чай с молоком, какао.

13.00—14.00 — обед из двух — трех блюд. На первое обычно дается суп мясной, овощной или молочный. Отвар мяса или овощей является сильным возбудителем желудочного сока, следовательно, способствует лучшему перевариванию и усвоению всего обеда. Второе блюдо — наиболее питательная часть обеда, состоит из рыбы или мяса в разных видах с гарниром крупяным

или, лучше, овощным. Заканчивается обед сладким (компот, кисель, фрукты, ягоды), которое для своего усвоения почти не требует пищеварительных соков.

16.30 — полдник, состоящий из напитков (кефир, простокваша, молоко, кофе, чай с молоком), мучных изделий (булочка, печенье, пирожное, бублик) фруктов, ягод и сладостей.

19.30—20.00 — ужин из двух блюд: первое — каши, запеканки, творожные или яичные блюда, крупяные или овощные котлеты и питье (молодо, чай, кефир).

В зависимости от того, в какой смене занимается школьник, режим питания его соответственно меняется.

Ужинают все школьники дома за 1,5—2 часа до сна. Ужин, принятый непосредственно перед сном, мешает ночному отдыху.

Чтобы сон ребенка был спокойным и глубоким, на ужин необходимо давать легко и быстро переваривающиеся блюда (молочные, растительные). Мясо, рыба, фасоль, горох сравнительно долго остаются в желудке и оказывают возбуждающее действие на нервную систему, мешают ночному сну: дети плохо, беспокойно спят.

Перед едой детям полезны овощные закуски (винегреты, салаты). Они способствуют выделению пищеварительных соков, а следовательно, возбуждают аппетит и улучшают пищеварение. Острые закуски, содержащие много перца, хрена, горчицы, в питании детей нежелательны, так как они вызывают раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника.

Горькие овощи — редьку, чеснок, лук — целесообразно употреблять в умеренном количестве. В качестве приправ в питании детей можно использовать петрушку, укроп, щавель, свежие и сухие грибы.

Суточный объем пищи для детей в возрасте от 7 до 11 лет составляет около 2,5 килограмма, в возрасте от 11 до 15 лет — от 2,5 до 2,8 килограмма, старше 15 лет — 2,8—3,0 килограмма.

Как лучше распределить объем пищи в течение дня? Наблюдения Института питания Академии медицинских наук показали, что дети охотнее едят и пища лучше усваивается, если она в течение дня распределяется более или менее равномерно. Примерно 25% всей пищи по калорийности должно быть съедено за завтраком, 35% — за обедом, 15% — в полдник и 25% — во время ужина.

Немалое влияние на аппетит и выделение пищеварительных соков оказывает обстановка, в которой ребенок ест. Стол должен быть хорошо сервирован, блюда красиво оформлены.

Перед каждым приемом пищи дети непременно должны мыть руки, за столом сидеть ровно, не класть локти на стол, жевать с закрытым ртом. Необходимо научить школьника правильно пользоваться столовым прибором, салфеткой.

Категорически нужно запрещать детям заниматься чтением книг и

прочими делами во время еды, так как при невнимании к еде вырабатывается мало желудочного сока. При недостаточности пищеварительных соков пища долго задерживается, в желудке, подвергается брожению. Это ведет к раздражению пищеварительного канала с последующим воспалением его.

Часто создается впечатление, что ребенку некогда поесть, что у него есть занятия, более важные и интересные. К сожалению, бывает и так, что перед уходом в школу еда откладывается на последние минуты, поэтому положенная пища съедается не полностью, наспех, без аппетита.

Ребенок должен есть не торопясь, тщательно разжевывая пищу. Однако затягивать время пребывания за столом также не следует. Подсчет времени, проведенный в одной из школ-интернатов, показал, что для завтрака и ужина школьникам достаточно по 15—20 минут, для обеда — 20—25 минут, для полдника — 5—8 минут.

Особое внимание родителей должно быть обращено на прием детьми горячих завтраков в школе. Учащиеся бывают заняты в школе 5—6 часов. За этот период они тратят много энергии. По данным Института питания, эти траты энергии составляют около 600 калорий. Их можно восполнить только высококалорийным горячим завтраком, а не бутербродом или булочкой, съеденными всухомятку. Если ребенок, находясь в школе 5—6 часов, не принимает пищи, он делается менее внимательным, быстро утомляется, восприятие учебного материала снижается. Кроме того, длительные перерывы в приеме пищи отрицательно сказываются на функциональном состоянии центральной нервной системы и всего организма (начинает болеть и кружиться голова, появляются слабость, тошнота, боли в животе).

Поэтому горячие завтраки для учащихся в школе обязательны. Они обеспечивают более длительное сохранение работоспособности учащихся и оказывают благоприятное влияние на физическое развитие их. Наблюдения показывают, что в коллективе дети едят охотнее. Нередко ребенок дома ест плохо), а в школе он съедает завтрак с аппетитом.

К сожалению, совершенно не представляется возможным учесть индивидуальные особенности каждого подростка. Поэтому многое в этом направлении дети и их родители должны сделать сами.

Завтрак дома

Нередко дети плохо завтракают перед школой или вовсе отказываются от еды. Это может плохо сказаться на их здоровье. С другой стороны, в этом непростом возрасте насильно решить проблему невозможно, да и не стоит. Как же ребенку получить полноценное питание, которое ему просто необходимо? Взрослым следует понаблюдать за вкусовыми предпочтениями подростка и постараться предложить школьнику на завтрак что-нибудь полезное и вкусное. Объяснить ему, почему так важно поесть перед школой. Пища для завтрака не должна быть "тяжелой", перенасыщенной жирами. Это может быть рыба, вареное яйцо или омлет, котлета, творог, каша. И обязательно – какие-нибудь

овоши. Можно дополнить меню чаем, какао с молоком или соком.

Завтрак с собой.

С собой в школу можно дать бутерброд с отварным мясом или сыром. Можно предложить ребенку взять йогурт, рогалики, пирожки, булочки. Если есть возможность, можно приготовить ребенку сырники, запеканки. Осенью особенно хороши яблоки, груши, огурец или морковь. С собой в тщательно вымытой фляжке или бутылочке школьник может взять сок, компот или чай. Очень важно учитывать, что некоторые продукты могут быстро испортиться при комнатной температуре. Особенно быстро портятся мясные продукты. Несвежая вареная колбаса только навредит желудку. Особенно эта тема актуальна для холодного времени года, когда в школах включают отопление, и продукты портятся быстрее.

Домашняя упаковка.

Огромное значение имеет то, как упакован школьный завтрак, и в каких условиях ребенок его будет есть. Можно использовать пластмассовые судочки или пищевую пленку. В судочках пища не потеряет своей первичной формы, не запачкает учебники. Зато завтрак, упакованный в пленку, с точки зрения гигиены питания безопаснее и удобнее. Ведь не секрет, что школьники не всегда моют руки перед едой. В таком пакете можно кусать бутерброд и при этом не прикасаться к нему, держась только за пленку. Правда, это не означает, что ребенку не нужно заботиться о чистоте рук. Родители должны рассказывать школьнику о важности личной гигиены для его здоровья.