

Очень часто родители школьников задаются вопросами: почему ребенок потерял интерес к учебе? Почему его успеваемость сильно понизилась, а мотивация оказалась на нуле? Как это ни странно, возможное решение этих вопросов в построении правильного питания, которое может помочь в решении очень многих проблем, возникающих в детском и подростковом периодах.

Специалистами Роспотребнадзора в течение ряда лет проводится мониторинг здоровья школьников республики, в ходе которого используются данные, получаемые при ежегодных профилактических медицинских осмотрах учащихся. Анализ показывает, что на протяжении последних лет прослеживается тенденция к снижению числа здоровых школьников и росту числа детей с хронической патологией.

Чаще всего у школьников встречаются алиментарно-зависимые заболевания: болезни органов пищеварения, болезни костно-мышечной системы, болезни эндокринной системы. Только за последнее десятилетие страдающих ожирением детей стало в два раза больше в возрасте 6–11 лет и в три раза – детей подросткового возраста. Стремительный рост количества детей с ожирением происходит именно из-за фаст-фуда.

В детском возрасте ответственность за качество питания лежит на родителях. Ребенок не сможет самостоятельно привить себе основы правильного питания и разработать рацион. Все то, что употребляют дети, зависит от воспитания родителей и привычек, которые были сформированы в семье. Если родители питаются не правильно, дети будут поступать аналогичным образом.

Основные принципы организации рационального питания сохраняют свою актуальность для людей всех возрастов.

1. Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.
2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам.
3. Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.
4. Оптимальный режим питания.
5. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
6. Учет индивидуальных особенностей детей.
7. Обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

В режиме младшего школьника следует сохранять 5-разовое питание. Старшеклассники могут переходить уже на 4х-разовый прием пищи. Важно, чтобы ребенок не отказывался от обязательного горячего завтрака в школе, который должен проводиться после 2-го или 3-го урока.

При построении рациона питания детей необходимо следить за правильным распределением продуктов в течение суток. Богатые белком продукты, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке и требуют для переваривания значительно большего количества пищеварительных соков. Кроме того, мясные продукты богаты экстрактивными азотистыми веществами, которые возбуждают центральную нервную систему и такой ужин может приводить к беспокойному сну ребенка, или вообще, к бессоннице.

Поэтому блюда из мяса, рыбы, яиц надо использовать в первую половину дня, а молочно-растительные блюда, которые перевариваются значительно легче, – на ужин, так как ночью во время сна процессы пищеварения замедляются.

Особое внимание в питании школьника нужно уделять белковой составляющей рациона, при этом на долю белков животного происхождения должно приходиться не менее 60%. Потребностям растущего детского организма в наибольшей степени соответствует молочный белок, в связи с чем, молоко и молочные продукты рассматривают как обязательный, не подлежащий замене продукт детского питания. Для детей школьного

возраста суточная норма молока (кефира и др.) — 500 мл.

Еще одним обязательным белковым продуктом в рационе школьника является рыба. Белки рыб расщепляются пищеварительными ферментами быстрее и легче, чем мясные белки. Рыба богата высокоценными 3-омега жирными кислотами, витаминами Д, А, группы В, минеральными веществами. Школьникам следует ограничивать в питании соленую, консервированную, вяленую, копченую рыбу.

Лучшими источниками углеводов в питании школьников являются фрукты, овощи и каши. В целом, школьник должен употреблять не менее 400 г овощей и фруктов в день.

Правильный режим питания является составной частью общего распорядка дня школьника. Он должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха детей и подростков.

Ужинать ребенку нужно не позже, чем за 1,5–2 часа до отхода ко сну, а перерыв между ужином и завтраком следующего дня не должен составлять более 12 часов. Если ребенок проголодался перед сном, можно предложить ему стакан молока или йогурт.

Это лишь общие рекомендации. Ведь режим питания школьника зависит не только от учебной нагрузки, но и от занятий в различных кружках и секциях, в зависимости от расписания которых время приема пищи может меняться. И все же нужно стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в определенное время. Уважаемые родители! Приучайте своих детей к правильному питанию и заботе о собственном здоровье!