

# Памятка для родителей

## Влияние питания на здоровье школьника

### **Влияние питания на здоровье школьника.**

Нездоровые пищевые привычки закладываются у детей в семье, а взрослые люди сохраняют пищевое поведение, сформированное в детстве. Результатом данного факта является развитие таких распространенных хронических неинфекционных заболеваний, как ожирение, артериальная гипертония, сахарный диабет и другие.

Корректировка рациона питания человека в любом возрасте в соответствии с современными принципами здорового питания даст только положительный результат — улучшение состояния здоровья как ребенка, так и взрослого.

Дети и подростки – это приоритетная часть населения для обучения их основам здорового питания и приобщения к здоровому образу жизни.

Здоровое питание создает условия для физического и интеллектуального развития человека, а также жизнедеятельности его и будущих поколений.

### **Что же включает в себя понятие «здоровое питание»?**

1. Максимальное разнообразие суточного рациона пищевых продуктов.
2. Оптимальный суточный режим питания, т.е. не менее 3 и не более 5 приемов пищи в день.
3. Минимальное содержание в ежедневном рационе — *насыщенных жиров* (в т.ч. трансизомеров жирных кислот), т.е. говяжьего и бараньего жира, маргарина, сливочного масла; кондитерских и молочных продуктов с растительным заменителем натуральных жиров;  
— *простых сахаров*, т.е. сахара, сладостей;  
— *поваренной соли*, т.е. полуфабрикатов, хлеба, колбасных изделий, консервированных продуктов.
4. Оптимальное содержание в ежедневном рационе пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами, биологически активными веществами (БАВ).
5. Сбалансированность или соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белках, жирах, углеводах) и микронутриентах (витаминах, минеральных веществах, микроэлементах, биологически активных веществах).
6. Соответствие энергетической ценности (ккал) ежедневного рациона – ежедневным энергозатратам человека в результате его деятельности.
7. Приоритет жизни и здоровья детей перед любыми экономическими интересами производителей продуктов питания.
8. Безопасность суточного рациона пищевых продуктов, в т.ч. предупреждение любого загрязнения в процессе приготовления и реализации готовых блюд.
9. Сохранность исходной пищевой ценности продуктов с помощью применения щадящего режима их технологической и кулинарной обработки.
10. Невозможность использования фальсифицированных пищевых продуктов.

### **Формирование культуры питания школьника.**

Для выполнения данной задачи необходимо создать благоприятные условия для приема пищи в школе и дома: уютный интерьер столовой, красивая современная сервировка стола, располагающий микроклимат и достаточный уровень освещенности на столе.

Не менее важно — не допускать быструю еду детей, при которой пища плохо измельчается, увлажняется слюной, а значит — переваривается и усваивается тоже плохо. Это и приводит к формированию у детей патологического стереотипа поведения и развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта.

### **Роль и значение питания.**

Рациональное (сбалансированное) питание обеспечивает физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость (иммунитет) к инфекции, улучшает его работоспособность и выносливость.

Питание школьника, при грамотной его организации, должно обеспечить организм ребенка всеми пищевыми ресурсами, которые и обеспечат полноценное развитие растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок.

Количественные и качественные нарушения в питании отрицательно влияют на здоровье детей.

Как уже отмечалось ранее, детский организм нуждается в получении всех веществ, которые входят в состав его тканей и органов – белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, воды.

**Белок** имеет особое значение, т.к. является пластическим материалом, входит в состав всех тканей, обеспечивает иммунитет и функции организма. Белки содержатся в животных и растительных продуктах (крупа, мука, хлеб, картофель). Наиболее полноценные белки —

животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, яйце, твороге, молоке, сыре. Они содержат жизненно необходимые аминокислоты. Недостаток белка в питании ведет к задержке роста и развития ребенка, снижению сопротивляемости к различным внешним воздействиям.

**Жиры** также входят в состав органов и тканей человека, необходимы для покрытия его энерготрат, участвуют в терморегуляции, обеспечивают нормальное состояние иммунитета. Наличие жира в рационе делает пищу вкуснее и дает более длительное чувство насыщения. Наиболее ценны молочные жиры, которые содержат витамины А и Д. В питании детей обязательно должно быть растительное масло – источник биологически важных ненасыщенных жирных кислот. А вот говяжий и бараний жир трудно переваривается из-за своей тугоплавкости.

**Углеводы** – главный источник энергии в организме. Они участвуют в обмене веществ, способствуют правильному использованию белка и жира. Содержатся в хлебе, крупах, картофеле, овощах, ягодах, фруктах, сахаре, сладостях. Избыток в питании хлеба, мучных и крупяных изделий, сладостей приводит к нарушению соотношения белков, жиров и углеводов в сторону повышения углеводов.

**Минеральные вещества** участвуют во всех обменных процессах организма (кровотворения, пищеварения и др.). Минеральные вещества содержатся во всех продуктах.

Особенно важны для растущего организма **соли кальция и фосфора**, входящие в состав костной ткани. Соли кальция необходимы для работы сердца, мускулатуры. Некоторые фосфорные соединения входят в состав нервной ткани. Основным полноценным источником кальция – молоко. Много кальция в овощах, корнеплодах, но из растительных продуктов он хуже усваивается. Фосфор широко распространен в природе, содержится в муке, крупах, картофеле, яйце, мясе.

**Железо** входит в состав гемоглобина, способствует переносу кислорода в ткани. Железо содержится в говядине, печени, желтке яйца, зелени (шпинат, салат, петрушка и др.), помидорах, ягодах, яблоках.

**Соли натрия и калия** служат регуляторами воды в тканях. Калий регулирует выделение воды через почки. Калий содержится в картофеле, капусте, моркови, черносливе и др.

Некоторые минеральные вещества необходимы организму в очень малых количествах (кобальт, медь, йод, марганец, фтор), их называют **микроэлементами**.

**Медь, кобальт** стимулируют кровотворение. **Фтор, марганец** входят в состав костной ткани, в частности зубов. **Магний** имеет большое значение для мышечной системы, особенно мышц сердца. **Йод** регулирует функции щитовидных желез.

**Витамины** способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах и должны входить в рацион в определенных количествах.

**Витамин А** повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, необходим для функционирования органа зрения, роста и размножения клеток. При дефиците витамина А замедляется рост, нарушается острота зрения, повышается заболеваемость, особенно верхних дыхательных путей, кожа лица и рук теряет эластичность, становится шершавой, легко подвергается воспалительным процессам. Содержится витамин А в сливочном масле, сливках, молоке, икре, рыбьем жире, сельди, яичном желтке, печени. Может образовываться из провитамина – каротина, содержащегося в растительных продуктах (моркови, томате, шпинате, щавеле, зеленом луке, салате, шиповнике, хурме, абрикосах).

**Витамин Д** участвует в минеральном обмене, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях, тесно связан с иммунореактивным состоянием организма. Витамин Д содержится в печени рыб и животных, сельди, желтке яйца, сливочном масле, рыбьем жире.

**Витамины группы В.**

**Витамин В<sub>1</sub>** (тиамин) принимает участие в белковом и углеводном обмене. При недостатке его в питании возникают нарушения со стороны нервной системы: повышается возбудимость, раздражительность, отмечается быстрая утомляемость. Содержится витамин В<sub>1</sub> в хлебе грубого помола (ржано-пшеничном), горохе, фасоли, овсяной и гречневой крупах, мясе, яйце, молоке.

**Витамин В<sub>2</sub>** (рибофлавин) участвует в белковом и жировом обмене, необходим для функционирования нервной системы, желудочно-кишечного тракта. При его недостатке в рационе нарушается всасывание жиров, возникают кожные заболевания, появляются стоматиты, трещины в углах рта, нарушается деятельность ЦНС (быстрая утомляемость). Содержится в молоке, яйце, печени, мясе, овощах. Содержится во многих продуктах, поэтому при разнообразном ассортименте потребляемых продуктов дефицит его не наблюдается. Основным источником – ржаной и пшеничный хлеб, томат, картофель, морковь, капуста, а также – мясо, рыба, молоко, яйцо.

**Витамин С** (аскорбиновая кислота) снижает риск заболеваний и повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, участвует во всех обменных процессах. При недостатке витамина С – повышается восприимчивость к различным заболеваниям, падает работоспособность. Содержится витамин С в зелени, овощах, ягодах, фруктах. Источник – картофель, капуста. Витамин С легко разрушается кислородом воздуха, особенно при нагревании, легко растворяется в воде. Для его сохранения в пище очень большое значение имеет щадящая кулинарная обработка.

**Вода** входит в состав всех органов и тканей человеческого тела. Она составляет главную массу крови, лимфы, пищеварительных соков. Для удовлетворения потребности в воде в рацион ребенка нужно включать первые блюда, напитки (чай, молоко, кисель, компот, суп и т.д.).

#### ***Разнообразие и вкусовые качества меню.***

Для улучшения вкуса пищи рекомендуется использовать зелень и др. приправы (петрушку, укроп, лук, ревеня). Однако жгучие, острые и пряные приправы (перец, горчица, хрен и др.) не рекомендуются в детском питании, т.к. раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта и приводят к развитию заболеваний. Приправы повышают аппетит, снижают контроль пищевого поведения, что способствует избыточному потреблению пищи.

Чтобы пища хорошо усваивалась, она должна быть разнообразной, безопасной, правильно и вкусно приготовленной. Такую пищу ребенок съедает с удовольствием, т.е. с аппетитом. Аппетит зависит и от режима питания, который предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течение дня.

Дети должны получать питание в точно установленные часы. Если ребенок приучен есть в определенное время, то к этому времени начинается выделение пищеварительных соков, «рефлекс на время». При запаздывании с принятием пищи налаженная работа пищеварительных желез расстраивается, выделение пищеварительного сока снижается и постепенно развивается анорексия (понижение аппетита). Наблюдения ученых показали, что при правильно построенном питании пища покидает желудок в среднем через 3.5- 4 часа. Следовательно, интервалы между приемами пищи должны соответствовать этому времени.

Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома.

#### ***Рекомендации при приготовлении пищи дома.***

1. Контроль потребления жира:

- исключать жареные блюда, приготовленные во фритюре;
- не использовать дополнительный жир при приготовлении;
- ограничивать употребление колбасных изделий, мясных копченостей, особенно с видимым жиром (они содержат большое количество животного жира и мало белка);
- использовать в питании нежирные сорта мяса и рыбы, снимать кожу с птицы, применять нежирные сорта молока и молочных продуктов.

2. Контроль потребления сахара:

- сократить до минимума использование основных источников сахара, т.е. варенье, шоколад, конфеты, кондитерские изделия, сладкие газированные напитки;
- ограничить приготовление сладких блюд (с большим содержанием сахара), в связи с вредным влиянием их на обмен веществ, риском возникновения пищевой аллергии и избыточного веса, а также – нарушения работы желудочно-кишечного тракта.

3. Контроль потребления соли:

- не превышать ежедневную норму потребления соли, которая составляет не более 5 грамм в готовых блюдах;
- не допускать избыточное потребление соли, приводящее к задержке жидкости в организме, повышению артериального давления, отекам;
- знать и применять основные правила употребления соли: готовить без соли, солить готовое блюдо перед употреблением, использовать соль с пониженным содержанием натрия, ограничить употребление мясных копченостей.

4. Выбирать правильные способы кулинарной обработки пищи: предпочтительно на пару, отваривание, запекание, тушение, припускание.

#### ***Основные нарушения родителей при организации питания школьников.***

##### **1. Отказ от завтрака.**

Отсутствие аппетита утром возможно только при нарушении режима дня или питания накануне: слишком поздний ужин или излишне плотный и калорийный; возможно позднее засыпание и желание продления утреннего сна приводит к отмене завтрака из-за недостатка времени.

##### **2. Преимущественное питание полуфабрикатами.**

Надо знать, что такие блюда перенасыщены солью, животными жирами, ароматизаторами. Такое питание не может быть полезным для детей и взрослым тоже. Основой домашнего питания должна быть только свежеприготовленная пища.

##### **3. Использование для перекуса высокоуглеводных продуктов.**

Это сладости (шоколад, жевательный мармелад, вафли, печенье), картофельные чипсы, соленые орешки и т.п. Их привлекательность состоит в ценовой доступности, насыщенном вкусе. Надо предложить здоровую альтернативу вредным стекам — сухофрукты, орехи.

##### **4. Серьезный дефицит рыбы в рационе школьника.**

В среднем российский школьник ест рыбные блюда не чаще 2 раз в месяц. Есть рыбу желательно не менее 2 раз в неделю, чтобы обеспечить свой организм полноценным белком и йодом.

##### **5. Недостаточное употребление овощей и фруктов.**

Рекомендуется ежедневное потребление не менее 300г фруктов, 400г овощей для обеспечения организма достаточным количеством растительной клетчатки и витаминов.

**6. Употребление старшеклассниками энергетических напитков.**

Они содержат кофеин, используются в качестве стимулятора умственной активности, особенно при подготовке к экзаменам. Сочетание сладкой газированной воды и кофеина губительно воздействует на слизистую оболочку желудка, вызывая эрозивные изменения и формирование гастрита и язвенной болезни. Кроме того, выраженное стимулирующее действие кофеина на ЦНС повышает ее психическую возбудимость и может привести к развитию судорожного синдрома.