Сила – в правильном питании школьника

**В детском возрасте формируется пожизненный фундамент здоровья, умственного и физического потенциала человека. А пища – единственны источник необходимых для этого веществ и энергии. Как организовать питание школьника в соответствии с его физиологическими потребностями и помочь маленькому человеку расти здоровым, умным и активным?**

Каждый период в развитии ребенка отличается от предыдущего темпами созревания его физиологических систем, качеством изменений в тканях и органах. Соответственно этому меняются и требования к питанию. Если не учитывать этого, можно нанести урон полноценному развитию организма ребенка и снизить его жизненный потенциал.

**Время копить багаж не только знаний**

Для школьного возраста характерны прогрессивный рост скелетной и мышечной массы, качественные изменения во всех системах и органах, включая головной мозг, а также, интенсивные гормональные перестройки в подростковый период в связи с половым созреванием. На обеспечение этих сложных процессов тратится много энергии и требуется большое количество питательных веществ. Часть из них, главным образом белки, используются в качестве строительного материала для наращивания тканей растущего организма. Поэтому рацион питания школьника должен иметь высокую питательную ценность и состоять из качественных здоровых продуктов, богатых полезными веществами. И ни в коем случае не быть наполненным «пустыми калориями» и вредными химическими добавками. Это обязательные условия для обеспечения высокой устойчивость организма ребенка к заболеваниям. В современных условиях значение питания возрастает в связи с большой учебной нагрузкой и дополнительными занятиями во всевозможных кружках и секциях. Оно должно обеспечивать полное восстановление потраченных за день сил.

**Шесть преимуществ здорового питания**

Как говорил Гиппократ: «Да будет пища лекарством вашим, а лекарство – пищей вашей!» Как нельзя лучше, эти слова отражают главный принцип здорового питания – это учет всех полезных свойств продуктов, которые могут удовлетворить все потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, макро- и микроэлементах и тем способствовать:

- нормальному развитию растущего организма,

- обеспечению хорошего здоровья и долголетия,

- повышению иммунитета,

- улучшению умственной трудоспособности,

- поднятию физической выносливости,

- предотвращению развития многих заболеваний.

Нездоровая же пища, напротив, может способствовать развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта, ожирения, болезней системы кровообращения, диабета и других так называемых хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ). Причиной ХНИЗ является дефицит одних и избыток других веществ, приводящий к нарушению обмена веществ.

Конечно, негативные последствия неправильного питания скажутся не сразу. Болезнь будет развиваться незаметно, как бы, исподтишка. Но в какой-то момент организм уже не сможет компенсировать нарушения функций органов и систем. А потом сформировавшиеся за годы негативные процессы будет сложно обратить вспять. Потребуется интенсивная терапия, время и строгое выполнение пациентом рекомендаций врачей. А ведь все это можно предотвратить, изменив свое отношения к здоровью и питанию. И родители, которые с первых дней жизни формируют у своих детей правильные пищевые привычки и традиции, закладывают прочный фундамент в их здоровье!

**Основы воспитания в режиме питания**

Один из главных принципов правильного питания - соблюдение его режима, то есть, времени приема пищи в течение суток и соответствующего ее количества.

Отсутствие режима питания осложняет работу органов пищеварения, способствует формированию избыточной массы тела. Прием пищи в одно и тоже время настраивает ритм работы желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) таким образом, что в определенные часы он становится полностью готовым к выполнению своих функций. Это обеспечивает полноценное и комфортное пищеварение и усвоение пищи. Более того, такая привычка значительно снижает желание ребенка съедать всевозможные снеки перед основным приемом пищи и не перебивать ими аппетит.

Режим питания школьника зависит от учебной нагрузки, занятий в спортивных секциях и кружках. Вы можете корректировать его в зависимости от времени посещения этих секций, кружков и клубов. Хотя, в любом случае детям рекомендуется 4-5 разовое питание: три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и один-два перекуса (второй завтрак и полдник).

К сожалению, многие дети убегают в школу, толком не позавтракав. Это грубое нарушение режима питания, и оно может сказаться не только на состоянии здоровья ребенка, но и снизить его работоспособность, усвоение материала в школе. Не зря говорят, что завтрак задает тон предстоящему дню!

Желательно, чтобы завтрак школьника был достаточно сытным и содержал блюда из творога, яиц, а также, кашу. В качестве перекуса ребенок может съесть какой-либо овощ, фрукт или горсть орешков, а также, цельнозерновые хлебцы с брынзой или творогом. Интервалы между приемами пищи должны составлять 2,5 - 3 часа.

**Чем разнообразнее, тем полезнее**

Надо сказать, нет на свете такого чудо-продукта, съев который можно было бы обеспечить организм всеми питательными веществами. Каждый продукт, как растительного, так и животного происхождения имеет свои специфические свойства, богат теми или иными питательными веществами. Поэтому для получения всех необходимых организму нутриентов, следует питаться как можно разнообразнее. Чем богаче меню, тем ниже риск дефицита тех или иных питательных элементов (витаминов, минералов, полезных жирных кислот, биологически активных веществ). Ежедневно в рационе ребенка должны присутствовать продукты всех 5 основных групп:

- крупы, хлеб (желательно из темной муки) и иногда - макаронные изделия;

- овощи, фрукты и ягоды. При этом в сыром виде их необходимо употреблять не менее 400 г в день;

- мясо, птица, рыба, бобовые, яйца, орехи;

- молочные и кисломолочные продукты;

- жиры: 1 столовая ложка растительного масла (желательно нерафинированного первого холодного отжима), сливочное масло (не более 30 г).

Эти группы продуктов являются природными источниками всех необходимых для организма растительных и животных белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, а также клетчатки – незаменимой для нормальной деятельности кишечника.

**Пища «мертвая» и «живая»**

Современную пищу можно разделить на две группы - «живую» и «мертвую». «Живая пища» наполняет силой, жизненной энергией, укрепляет здоровье, защищает от ожирения, от болезней сердца и сосудов, диабета, от рака и других заболеваний. К «живым» продуктам относятся цельные зерна, овощи, фрукты, ягоды, бобовые. Они полны витаминов, минеральных веществ, клетчатки (растительных волокон).

«Мертвую пищу» получают из «живой» путем ее рафинирования (очищения) и других видов технологической переработки продуктов, чтобы получить продовольственные товары с большим сроком хранения. В итоге «мертвый» продукт становится коммерчески более выгодным, хотя и лишен жизненной энергии, многих, питательных веществ, включая витамины, минералы и клетчатку. Более того, чтобы повысить внешнюю и вкусовую привлекательность изготовляемых продуктов с целью их продвижения на рынке, в них добавляют различные красители, усилители вкуса, ароматизаторы, огромное количество сахара или соли. Поэтому «мертвая пища» снижает иммунитет, вызывает заболевания и сокращает продолжительность жизни. Более того, к таким видам «мертвой пищи» люди быстро привыкают и даже становятся зависимыми от нее. Например, углеводная зависимость (тяга к сладкому или мучному) часто встречается не только у детей, но и у многих взрослых.

**Правильный выбор – здоровые дети**

Чтобы сформировать у детей здоровые пищевые привычки и предпочтения, а также, предотвратить появление каких-либо пищевых зависимостей – лучше следовать правилам здорового питания всей семьей. В меню каждого члена семьи должны преобладать натуральные, не переработанные, полезные продукты, приготовленные с любовью и заботой. И ответственность за то, что едят дети, к какой пище они приучены, несут в первую очередь родители.

Получается, вырастут ваши дети здоровыми или нет, зависит от вас самих. Потому, делайте правильный выбор, питайтесь правильно всей семьей. И тогда Ваши дети вырастут сильными, умными и активными.