



Полноценное и правильно организованное питание -  
необходимое условие долгой и полноценной  
жизни,  
отсутствия многих заболеваний.

*«Сначала питание, а уж потом воспитание»*, - поется в известной детской песенке. Родителей же волнует, в первую очередь, как раз процесс обучения. Большинство работающих пап и мам вообще не задумываются, чем кормят их детей и насколько полноценны, сбалансированы и полезны обеды в школьных столовых.

### **Почему школа должна начинаться со столовой?**

Школьный возраст 7- 17 лет - это период, когда ребенок становится взрослым. И это касается и его физического развития, и психо-эмоционального, и интеллектуального.

- Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.
- Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростка.
- На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.
- Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка. Ребенок осваивает новые для себя правила взрослой жизни. Учится ответственности и самостоятельности, учится по-новому выстраивать свои отношения с людьми.

Поэтому правильное питание и его грамотная организация — это то, что обеспечивает организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для все возрастающих нагрузок в школе и полового созревания.

### **«Идеальное» меню для школьника**

Идеальным питанием можно назвать такое, которое соответствует основным медико-биологическим требованиям:

1. Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 25% и 35% суточной потребности соответственно, а по содержанию белков, жиров, углеводов,

витаминов, минеральных солей и микроэлементов завтрак и обед в сумме должны обеспечивать 55-60% рекомендуемых суточных физиологических норм потребности.

2. Рационы должны быть распределены по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров и т.п. в зависимости от возраста.
3. Необходимо соблюдение режима питания - завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (10-11 часов), необходимый для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения; обед (дома или в школе) и ужин (не позднее, чем за 2 часа до сна).
4. Школьное питание должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение синтетических пищевых добавок, соли, специй и др.)
5. В питании школьников необходимо широко применять овощи, фрукты, натуральные соки. Поэтому в школьное питание обязательно включаются разнообразные блюда из овощей (салаты из свежих овощей, заправленные растительным маслом, овощные гарниры, запеканки и т. д.)

### **Нет питания — нет здоровья**

Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний (ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения). По мере взросления детей распространённость гастритов возрастает в 19 раз, заболеваний щитовидной железы - в 6 раз.

**При дефиците белка** могут возникать переутомление, снижение работоспособности, ухудшение успеваемости. Поэтому ежедневно ребёнку необходимы блюда из мяса или рыбы, молоко и молочные продукты. Такие продукты, как яйца, сыр, творог, школьник обязательно должен получить не реже 2-3 раз в неделю. Продукты, богатые животным белком, следует употреблять в первую половину дня, что учитывается при составлении меню школьных завтраков и обедов.

При учебных нагрузках возрастает потребность в витаминах и микроэлементах, дефицит которых ведёт к нарушениям процесса роста, снижению памяти и внимания, риску заболеваемости детей.

Все говорят о школьном питании, а дети всё равно болеют гастритами

### **Если по ТВ рекламируют Макдональдс**

За последнее время под давлением рекламы массовое представление о хорошем питании изменилось в худшую сторону. Стали больше потреблять фаст-фуд в широком смысле, то есть не только гамбургеры и картошку фри, но и разнообразные полуфабрикаты. Изменить эту ситуацию трудно.

### **Если родители сами питаются на ходу, на скорую руку**

Проанализируйте, как питается в течение дня ваш ребенок. Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Готовите ли Вы регулярно завтрак ребенку?
2. У вас всегда есть готовый полноценный обед, который нужно только разогреть?
3. Вы не даете ребенку деньги на обед в школе?
4. Вы уверены, что выданные деньги ребенок не тратит в буфете на фаст-фуд и газированную воду?

В большинстве семей дети утром не едят: либо не хотят, либо родители не успевают приготовить. В обед тоже не едят: либо им не дают денег со словами «домой придешь, разогреешь», а дети обычно забывают это сделать, либо выданные деньги уходят на чипсы, газированную воду и шоколад. В результате основную массу калорий ребенок получает вечером, как следствие, возникают разные заболевания органов пищеварения. Кроме того, что чаще всего успевает приготовить работающая мама, чтобы и быстро, и питательно. В лучшем случае, это жареная картошка и макароны по-флотски. Пища эта – тяжелая и бесполезная даже для взрослых, не говоря уже про детей.

Поэтому питание в школе, где ребенок проводит основную часть дня, оказывается очень важным. Если школьные завтраки, обеды и полдники полноценны, сбалансированы и полезны, то в значительной мере компенсируют неправильное питание дома. В школе правильное питание организовать проще в том смысле, что можно исключить продукты, вредные для здоровья. Допустим, изделия во фритюре: жареные пирожки, беляши и прочее. Печеные пирожки, пожалуйста, а жареные – нельзя. В школе не разрешается подавать острое и жирное. Например, из-за жирности мяса запрещена свинина. Запрещены продукты, содержащие химические красители и консерванты, как раз чипсы, газировки и тому подобное.

### **Что могут родители?**

Сделать регулярным завтрак дома

Понаблюдайте за вкусовыми пристрастиями своего ребенка, приготовьте то, от чего он не откажется. Пища для завтрака не должна быть "тяжелой", перенасыщенной жирами. Это может быть рыба, вареное яйцо или омлет, котлета, творог, каша. И обязательно – какие-нибудь овощи. Можно дополнить меню чаем, какао с молоком или соком.

Положить «второй завтрак» с собой

С собой в школу можно дать бутерброд с отварным мясом или сыром. Можно предложить ребенку взять йогурт, рогалик. Если есть возможность, можно приготовить ребенку сырники. Замечательно, если в качестве второго завтрака вы предложите яблоки, груши, 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. Не предлагайте в качестве перекуса шоколад, конфеты. Эти продукты конечно обеспечат суточное количество калорий, но при этом организм не получит нужных питательных веществ. Можно съесть шоколад, энергетическая ценность которого составляет пятую часть дневного рациона, но, кроме рафинированного сахара, он практически не содержит полезных для здоровья нутриентов.

"Школьный бутерброд" не заменит полноценного обеда

Важно объяснить ребенку, особенно если он остается после уроков на "продленку", что очень важно и полезно есть "горячее". Если же ребенок находится на занятиях до часа или до двух, а затем отправляется домой, взрослые должны проследить, чтобы там его ждал полноценный обед. Немаловажно и то, чтобы ребенок научился самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни. Ведь от того, как мы питаемся, напрямую зависит наше здоровье.