

Здорове харчування школярів

В сучасних умовах питання про здорове харчування школярів є особливо актуальним, оскільки правильне харчування - найважливіша запорука здорового розвитку зростаючого організму дитини. Одна з головних вимог до харчування школярів - його оптимальність і збалансованість. Тому при складанні меню необхідно обов'язково враховувати потреби організму, пов'язані з його розвитком, зі зміною умов зовнішнього середовища, з підвищеним фізичним або емоційним навантаженням. Освоєння шкільних



програм вимагає від дітей високої розумової активності, яка пов'язана зі значними витратами енергії. Для відшкодування витраченої енергії школяр повинен отримувати повноцінне харчування.

До меню школяра обов'язково повинні входити продукти, що містять не тільки білки, жири і вуглеводи, а й незамінні амінокислоти, вітаміни, деякі жирні кислоти, мінерали і мікроелементи.

Білки - це основний матеріал, який використовується для побудови тканин і органів дитини. Білки відрізняються від жирів і вуглеводів тим, що містять азот, тому білки не можна замінити ніякими іншими речовинами. Найціннішими для дитини є рибний і молочний білок, який найкраще засвоюється дитячим організмом. На другому місці за якістю - м'ясний білок, на третьому - білки рослинного походження. Щодня школяр повинен отримувати 75-90 г білка, з них 40-55 г тваринного походження. Не можна нехтувати вершковим маслом, позаяк це один з найважливіших продуктів у раціоні дитини, який оберігає його зір, сприяє активності розумової діяльності, покращує пам'ять.

Другий за значущістю компонент їжі, потрібний для задоволення енергетичних потреб школярів, - це жири. На їх частку припадає від 20 до 30% від загальних добових витрат енергії. Разом з тим, до раціону школярів повинні входити вуглеводи, які рівномірно розщеплюються протягом навчального процесу і так само рівномірно

насичують організм дитини. Дітям необхідно більше вуглеводів, оскільки це енергія, а діти набагато рухливіші від дорослих.

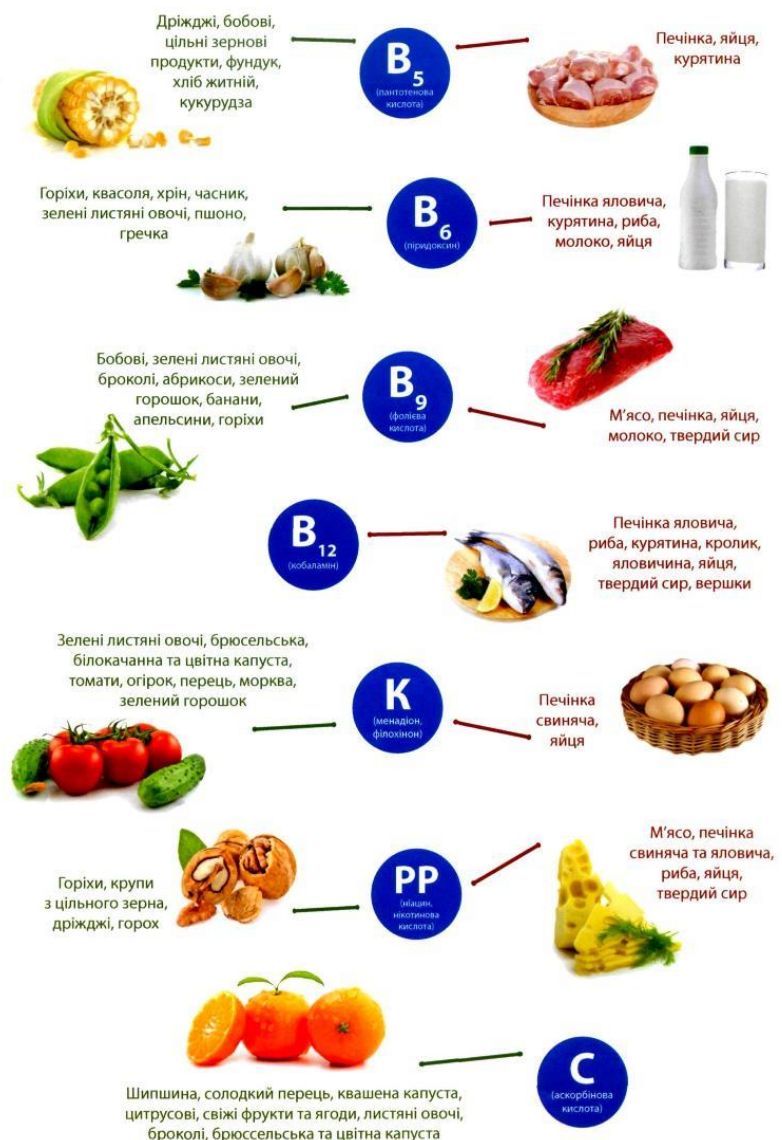
У харчовому раціоні дитини шкільного віку має бути присутня в необхідних кількостях клітковина - суміш важко перетравлюваних речовин, які знаходяться в стеблах, листках і плодах рослин. Вона необхідна для нормального травлення.

Фрукти і овочі підвищують апетит і сприяють засвоєнню іншої їжі, виводять токсини, мають бактерицидні властивості, підвищують працездатність людини, нормалізують діяльність шлунково-кишкового тракту.

Також у раціоні школяра обов'язково повинні бути присутні продукти, що містять необхідні для життєдіяльності вітаміни (А, С, Е, групи В) і мінеральні солі (кальцій, фосфор, калій, йод, залізо, фтор, кобальт, селен, мідь і ін.) Вітаміни регулюють фізіологічні та метаболічні процеси, беруть участь в підтримці імунітету. Мінеральні речовини беруть участь в побудові структурних компонентів організму, в обмінних процесах.

Відмовтеся від вживання

фастфуду, батончиків сумнівного походження і непотрібних кондитерських виробів в яскравих упаковках. Перш за все тому, що до їх складу входять легкі вуглеводи, які насичують всього лише на 20-30 хвилин, не містять ніяких корисних речовин і, навпаки, в складі мають велику кількість консервантів, що викликають всілякі



алергічні реакції. Небезпечнішим у складі фастфуду є глютамат натрію, або E622, який має психотропну дію і не тільки, з часом викликає не тільки залежність від подібної їжі, але і неприязнь і незадоволеність натуральними продуктами. Всілякі спреди, яких так багато на прилавках магазинів (наприклад, шоколадна паста), часто містять не тільки транс-жири, небезпечні для здоров'я, але і генномодифіковані композиції, що пригнічують функцію щитовидної залози, знижують пам'ять дитини і порушують процес переходу короткочасної пам'яті в довготривалу.

Сучасний школяр повинен їсти не менше чотирьох разів на день, причому на сніданок, обід і вечерю неодмінно має бути гаряча страва. Меню повинно бути різноманітним, страви - свіжоприготовленими, що складаються з натуральних продуктів. Прийоми їжі мають бути простими - вони не повинні містити більше 4 продуктів за один прийом їжі. Привчіть дитину до прийому першого сніданку вдома. Каша на воді або молоці, хліб із сортів пшениці грубого помолу з вершковим маслом і шматочком сиру - відмінне рішення! Добре додати в кашу невелику жменю горіхів або сухофруктів. Вживання горіхів благотворно впливає на пам'ять дитини.

Неодмінно дайте дитині в школу щось для перекусу. Нехай це будуть прості вуглеводи, які активізують мозок школяра. Для перекусу підійдуть фрукти або ягоди. Маленька пляшечка свіжовичавленого соку, бутерброд з сиром або просто нарізаний пластинками або кубиками сир, горішки і сухофрукти - все те, що дозволить зняти сонливість і легку втому.

Обід дитини повинен проходити в школі чи вдома і містити класичні першу і другу страви.

Для полудня підійдуть фрукти, ягоди, сир, йогурт.

Ідеальний час для вечері дитини - 18 або 19 година. Вечеря має бути проста, обов'язково містити тваринний білок, наприклад, нежирний шматок курки, індички, кролика та овочі. Перед сном дитина може випити склянку молока, свіжої ряжанки чи кислого молока. Не забувайте також привчати дитину регулярно пити чисту воду.

Виконання простих порад має велике значення для здоров'я!