

Роль питания в жизни школьника

Пища - основа жизни человека. От того, как человек питается, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность. В детском возрасте отношение к правильному питанию особенно важно, следовательно, питание детей в школе не только его личное, но и общественное дело. От того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит качество его учебной деятельности. В течение учебного дня продолжительностью 5-6 ч учащийся затрачивает около 600 ккал, т. е. более четверти энергозатрат в сутки. Предоставление горячего питания в течение учебного дня оказывает активное влияние на улучшение учебно-воспитательного процесса и повышение успеваемости. Роль питания в жизни школьника.

Пища - основа жизни человека. От того, как человек питается, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность. В детском возрасте отношение к правильному питанию особенно важно, следовательно, питание детей в школе не только его личное, но и общественное дело. От того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит качество его учебной деятельности. В течение учебного дня продолжительностью 5-6 ч учащийся затрачивает около 600 ккал, т. е. более четверти энергозатрат в сутки. Предоставление горячего питания в течение учебного дня оказывает активное влияние на улучшение учебно-воспитательного процесса и повышение успеваемости.

Принципы рационального питания школьников.

1. Соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергозатратам.
2. Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма.
3. Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров и углеводов, а также белков и жиров растительного происхождения).
4. Использование широкого ассортимента продуктов, в том числе овощей, фруктов, ягод, разнообразной зелени.
5. Правильная кулинарная обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности, высоких органолептических свойств и усвояемости пищевых веществ.
6. Строгое соблюдение режима питания.

Чтобы сохранить зрение, обязательно употребляйте морковь, щавель, зелёный лук, красный перец, помидоры, яблоки, абрикосы, рыбий жир. Все эти продукты содержат ацетат, или витамин А. Нехватка этого витамина в рационе грозит близорукостью, так как зрительный аппарат испытывает колоссальные перегрузки. Выкладывая на стол ярко-зелёные или красные плоды, вы сможете защитить свое зрение. Помните, что витамин А относится к группе так называемых жирорастворимых витаминов, поэтому он усваивается лучше и быстрее, если овощи, содержащие этот витамин, будут попадать в организм в сочетании с чем-нибудь жирным. Чтобы помочь мозгу, используйте такие продукты, как нежирный творог, треска, печень, горох, овсяная крупа, рис, яйца, соя. В них много холина – витаминообразного вещества (природного нейромедиатора), заставляющего нервные клетки проводить через себя нервные импульсы.

Именно эта функция делает наш мозг думающим, запоминающим и воспроизводящим "устройством" нашего организма. А такие продукты, как сливочное масло, сыр, свинина и свиное сало, мозг, сердце, рыба, молоко, жизненно необходимы растущему и развивающемуся мозгу, потому что все они содержат холестерин. Последние годы много говорят о его вреде, и у большинства людей уже сложилось впечатление, что холестерин – это настоящий яд для нашего организма. Но это не так! О его важности можно судить только по одному факту – человеческий мозг почти полностью состоит из холестерина (15%) и воды (80%). Поэтому помните: вреден не сам холестерин, а его избыток. Очень полезны для нормальной работы нервной системы такие продукты, как нежирная говядина, мясо птицы, твёрдые сыры, креветки и крабы. В них много цинка, который также напрямую влияет на оперативную память и способность к воспроизведению заученного. Ученики постоянно сталкиваются с необходимостью быстро вспомнить усвоенный материал, поэтому для них особенно важно, чтобы память выдавала информацию безотказно и по первому требованию, как хороший компьютер. Чтобы поддерживать силы, рекомендуется готовить блюда, используя рис, манную и гречневую крупы, картофель, виноград, арбуз, капусту, сахар. Это основные поставщики углеводов, которые в свою очередь являются главными источниками энергии. Именно благодаря углеводам, ноги будут быстрее бегать, а мышцы спины надёжно поддерживать позвоночник в нужном положении. Соя, сыры, рыба, горох, фасоль, хлеб, молоко, творог содержат большое количество белков. Для растущего организма белки нужны, как воздух. Они – незаменимая часть питания. Белок нужен мышцам для их роста. Это строительный материал, из которого создаются все клетки нашего организма. Особое внимание обратите на потребление йода. Йод в организме перерабатывается щитовидной железой в жизненно важные гормоны. Они отвечают за обмен белков, углеводов, жиров, регулируют деятельность головного мозга. Особенно много йода содержится в морепродуктах.

Гигиена питания школьника. Сознательное отношение к питанию предполагает, что человек руководствуется при приеме пищи не только аппетитом, но и требованиями гигиены питания. Взрослые, не знакомые с требованиями гигиены питания, склонны перекармливать детей. Постоянно им кажется, что он слишком худой. Порою, они прибегают к уговорам, просьбам и даже наказаниям, чтобы заставить учащегося есть столько, сколько считают нужным они. В результате у ребёнка развивается невротическое отношение к еде. Прием пищи в этом случае происходит в обстановке скандала и протестов. Учащимся следует принимать пищу 4 раза в сутки: Первый завтрак – дома в 7.45 – 8.00; Второй, тоже горячий завтрак – в школе, во время большой перемены; Обед – в 13.00 – 14.00, по возвращению из школы; Полдник – в 16.30 – 17.00, в перерыве между приготовлением домашних заданий; Ужин – не позже, чем за полтора часа до сна. Учащиеся школ и групп продлённого дня должны получать в школе, помимо второго завтрака, и обед; в сумме это должно составить около половины суточного рациона. Основное требование гигиены питания – прием

пищи в строго определённое время. Благодаря этому пища лучше усваивается, меньше вероятность развития желудочно-кишечных заболеваний. В промежутках между основными приёмами пищи, детям и подросткам, следует разрешать есть только фрукты. Следует учитывать, что многие физиологические процессы в организме протекают ритмически, волнообразно. При этом наряду с суточными ритмами есть и ритмы большей продолжительности. Применительно к питанию это проявляется периодическим повышением и снижением аппетита, причём без каких-либо видимых причин. Это вполне естественное явление, и ухудшение аппетита учащегося должно настораживать взрослых лишь в случае, если оно сопровождается какими-либо признаками недомогания, снижением его двигательной и умственной активности. Пища по возможности должна быть свежеприготовленной и обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом. Необходимо иметь в виду, что внешний вид, а также обстановка, в которой происходит прием пищи, очень важны для хорошего её усвоения. Для того чтобы пища лучше усваивалась, следует начинать с тех блюд, которые оказывают наиболее выраженное сокогонное действие (в обед – бульон, наваристый суп). Во время еды не следует отвлекаться, так как это снижает аппетит и ухудшает усвоение питательных веществ. Не следует непосредственно перед завтраком, обедом и ужином есть что-либо сладкое, так как при этом аппетит тоже снижается. Питание преимущественно бутербродами (т.е. хлебом с маслом, сыром, колбасой т.д.) вредно, так как эта пища неполноценна по составу и к тому же раздражает желудок, способствуя развитию хронического воспаления слизистой оболочки – гастрита. При употреблении пищи наскоро, второпях ухудшается её пережевывание, и более грубые её частицы, поступая в желудок, раздражают её слизистую оболочку. Важно учитывать также, что тщательное пережевывание пищи укрепляет десны и зубы, развивает весь костно-мышечный аппарат. Слишком горячая пища (температура пищи свыше 50°C) раздражает, обжигает слизистую оболочку пищевода и желудка, что может вести к её хроническому воспалению. Вредна и холодная пища. Острая пища раздражает слизистую оболочку пищевода и желудка, а также вредно действует на печень. Эти продукты нельзя употреблять детям и подросткам.