



Рациональное питание - одно из основных средств обеспечения нормального физического и умственного развития детей. Оно повышает их устойчивость к болезням и успеваемость. Современные учебные программы очень насыщены. Для их выполнения требуются значительные усилия и большая затрата времени детей не только в школе, но и дома.

Большое значение имеет **правильный режим** питания. Наилучшие показатели физического состояния, развития и работоспособности отмечаются, когда дети школьного возраста получают пищу 4 - 5 раз в день. Режим питания школьника строится с учетом приемов пищи дома и в школе и определяет не только время приема пищи, но и калорийный объем каждого приема пищи.

Режим питания будет разным для детей, которые обучаются в первую и вторую смены. В качестве примера, можно привести следующие режимы питания (в % от калорийности суточного рациона): Для школьников, занимающихся в первую смену: 1-й завтрак (8 часов) - 20; 2-й завтрак (11 часов) - 20; Обед (15 часов) - 35; Ужин (20 часов) - 25. Для школьников, занимающихся во вторую смену: Завтрак (8 часов 30 мин.) - 20; Обед (12 часов 30 мин.) - 35; Полдник (16 часов 30 мин.) - 20; Ужин (20 часов 30 мин.) - 25.

Промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 4 - 5 часов. Таким образом, обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи, а также исключается чувство голода. Промежуток между ужином и завтраком следующего дня (ночной промежуток) не должен превышать 12 часов.

Регулярный прием пищи ежедневно в одно и то же время в более или менее равномерных количествах является основой рационального детского питания. Питание детей должно наиболее полно удовлетворять как энергетические, так и ростовые нужды.

Потребность в калориях детей младшего школьного возраста (7 - 10 лет) составляет 2400 ккал, такая же, как потребность в калориях пожилых людей (60 - 70 лет). Дети в возрасте 11 - 13 лет должны получать 2850 ккал в сутки, т.е. столько же, сколько и взрослые, занятые трудом, требующим несущественных физических усилий. У подростков (14 - 17 лет) потребность в калориях большая, чем у взрослых. Так,

потребность в калориях юношей (14 - 17 лет) составляет 3150 ккал, что соответствует потребности мужчин - рабочих в возрасте 18 - 40 лет, занятых трудом, который требует значительных физических усилий.

Питание школьника должно быть **калорийным**.

Этого можно достигнуть включением в суточный рацион достаточного количества пищевых веществ: белков, жиров, углеводов

Удовлетворение потребности в белке производится за счет как животных, так и **растительных белков**

. Основные источники животного белка - молоко и молочные продукты, мясо, рыба и яйца.

Источниками растительного белка являются многие пищевые продукты - крупы, бобовые (горох, фасоль, соя).



Значение жиров в питании детей многообразно: они используются для целей роста, для построения нервной ткани и тканей мозга. **Жиры** являются растворителями витаминов А и Д, обеспечивая наиболее полное их усвоение. Некоторые жиры сами являются источниками витаминов А и Д, а также необходимых в детском возрасте фосфатидов и полиненасыщенных жирных кислот.

Отсутствие жира в питании детей отрицательно сказывается на их здоровье, особенно на иммунологических свойствах. При недостаточном поступлении жира ослабляются защитные свойства организма и он становится более чувствительным к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, особенно к холоду. Дети становятся более восприимчивы к различным заболеваниям, особенно к острым респираторным заболеваниям, гриппу и др.

Наиболее полезным в детском питании является сливочное масло, в котором находятся витамины А и Д и фосфатиды, необходимые растущему организму.

В питании школьников важное значение имеют **углеводы**, которые являются основным источником энергии для мышечной деятельности. В связи с высокой подвижностью школьников их энергозатраты значительны. Количество углеводов в питании школьников должно быть в 4 раза больше, чем белков и жиров, т.е. 320 - 420 г в сутки. Нужно использовать легко усвояемые углеводы (сахар, мед, варенье, кондитерские изделия и др.).

Основная потребность в углеводах покрывается за счет крахмала, который содержится в большом количестве в хлебных и крупяных продуктах. Поэтому в детском питании предусматривается довольно большое количество хлебобулочных изделий (300 - 400 г) и круп (35 г) в день.

Питание школьника должно быть сбалансированным, т.е. включающим все пищевые вещества в оптимальных соотношениях. На каждый грамм белка должно приходиться 1 г жира и 4 г углеводов

Вода, не являясь продуктом питания, тем не менее составляет до 60% от общей массы человеческого организма. Школьнику ежедневно нужно потреблять **до 1,5 - 2,0 л воды**.

В школе должны быть созданы условия, чтобы дети могли удовлетворить свою потребность в воде в любое время и в необходимом количестве.

В поддержании здоровья детей важную роль играют **витамины** пищи. У школьников, в связи с интенсивным ростом и большой учебной нагрузкой, потребность в витаминах повышена, особенно в витаминах А, Д и С. Удовлетворение потребности в этих витаминах достигается путем ежедневного использования молока, сыра, творога, сметаны, сливочного масла, яиц, мяса, рыбы, т.е. продуктов животного происхождения. Однако в обеспечении **витамином А** большую роль могут сыграть и некоторые растительные продукты - зеленые овощи и морковь, содержащие каротин, вещество, которое превращается в организме в витамин А. Каротин моркови наиболее полно используется в организме, если ее измельчить, например, на терке или употреблять в отварном виде.

Витамин Д может образовываться в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей солнца. Поэтому школьники должны ежедневно как можно больше находиться на открытом воздухе. Применять препараты витамина Д можно только по назначению врача.

Много витаминов А и Д содержится в печени, в связи с чем блюда из печени очень желательны в питании школьников.

Удовлетворение потребности в **витаминах С и Р**, а также в некоторых **витаминах группы В**

происходит главным образом за счет овощей и фруктов. В связи с этим в питании школьников должно предусматриваться ежедневное потребление больших количеств овощей (300 - 350 г) и фруктов (150 - 300 г).

Питание школьников должно включать необходимый **комплекс минеральных солей**. Они являются обязательной составной частью крови, гормонов, ферментов и др., используются для построения костной, мышечной, нервной и других тканей, участвуют в процессах обмена веществ, в поддержании необходимого давления в клетках и других сложных процессах.

Особенно важное значение для детей имеют **кальций и фосфор**, которые являются основными структурными компонентами скелета. В школьном возрасте кальция требуется около 1,2 г в сутки, а фосфора почти в 2 раза больше. Особенно много кальция содержится в молоке и молочных продуктах. Кальций молока усваивается полностью. Для удовлетворения суточной потребности в кальции достаточно употребить 0,5 л молока или 100 г сыра.

