**Рациональное питание детей школьного возраста**

          Рациональное питание – одно из основных средств обеспечения нормального физического и умственного развития детей. Оно повышает их устойчивость к болезням и успеваемость.

          Значение рационального питания возрастает в условиях большой учебной нагрузки. Современные учебные программы очень насыщены. Для их выполнения требуются значительные усилия и большая затрата времени детей не только в школе, но и дома. Роль

питания  в современных условиях повышается в связи с ускорением физического развития и ранним половым созреванием.

           Огромная информация, которая систематически поступает детям в школе и по другим каналам (телевидение, радио, кино, компьютер и др.), создает большую нагрузку на нервную систему. Снять эту нагрузку помогает правильно организованное  питание .

  В современных условиях к здоровью школьников предъявляются повышенные требования, и обеспечить высокий его уровень является важной и ответственной задачей. В решении этой задачи одну из главных ролей играет рациональное питание .

           Большое значение имеет правильный  режим  питания

 По современным научным данным наиболее обоснованным и полезным для детей школьного возраста является  режим  четырех– или пятиразового  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 примерных, 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 (10.30 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 00ин.) – 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. При обычном распорядке дня дети в школе получают завтрак, а при продленном дне – завтрак и обед.

            Домашнее питание должно дополнять школьное, что обеспечивает полноценность всего суточного пищевого рациона. Регулярный прием пищи ежедневно в одно и то же время в более или менее равномерных количествах является основой рационального детского питания.

            Не следует допускать, особенно детьми младшего возраста, обильных приемов пищи, превышающих 1/3 калорийности суточного рациона (35 %). Не могут быть рекомендованы и малые (менее 20 % суточной калорийности) приемы пищи, так как при этом возникает необходимость увеличить остальные приемы пищи или принимать ее 5–6 раз в день. Более частое питание с уменьшением объема порций может применяться по рекомендации врача в отношении детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

             Питание детей должно наиболее полно удовлетворять как энергетические, так и ростовые нужды.

            Таблица 1.

*Рекомендуемые нормы потребления жиров, белков и углеводов в день*

*Энергетическая ценность.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  школьника | Пол школьника | Калорийность | Животного происхождения | | Растительного происхождения | | Углеводы |
| белки | жиры | белки | жиры |
| 7-10 | мальчики и девочки | 2300 | 79 | 47 | 79 | 16 | 315 |
| 11-13 | мальчики | 2700 | 93 | 56 | 93 | 19 | 370 |
| 11-13 | девочки | 2450 | 85 | 51 | 85 | 17 | 340 |
| 14-17 | юноши | 2900 | 100 | 60 | 100 | 20 | 400 |
| 14-17 | девушки | 2600 | 90 | 54 | 90 | 18 | 360 |

**Питание  школьника  должно быть сбалансированным, т. е. включающим все пищевые вещества в оптимальных соотношениях.**

  Потребность **в белке** детей в связи с интенсивными процессами их роста и развития большая, чем у взрослых, у которых она составляет 1,3–1,5 г на 1 кг веса тела. У

 школьников  младшего возраста потребность в белке – 2,5–3 г на 1 кг веса, старшего возраста (14–17 лет) – не менее 2 г на 1 кг веса тела. В количественном выражении дети в возрасте 7 – 10 лет должны получать 80 г белка в сутки, в возрасте 11–13 лет – 93 г, юноши (14–17 лет) – 106 г и девушки (14–17 лет) – 96 г. С развитием полового созревания отмечается разница в потребности в белке и других пищевых веществ у юношей и девушек. По некоторым данным при одном и том же виде деятельности мальчики затрачивают энергии больше, чем девочки.

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, но главное значение имеют хлебобулочные изделия, крупяные и макаронные изделия, а также картофель. Все эти продукты должны рассматриваться как обязательные и притом незаменимые составные части детского пищевого рациона.

          Известно, что удовлетворение ростовых потребностей детского организма происходит при высоком уровне в рационе животного белка. По современным данным, удельный вес животного белка в суточном рационе  школьника должен составлять 60 % общего количества белка.

          Для выполнения этого требования и обеспечения белковой полноценности  питания  необходимо ежедневно включать в пищевой рацион

 школьника:

 молоко – 500 г, одно яйцо, творог – 40–50 г, сыр – 10–15 г, рыба – 40–60 г, мясо

 школьникам

 младшего возраста (7 – 10 лет) – 140 г, среднего возраста (11–13 лет) – 175 г и подросткам (14–17 лет) – 220 г. Таким набором животных продуктов можно полностью удовлетворить потребность растущего организма в белке при условии поступления достаточного количества растительного белка.

          Примерный суточный набор продуктов – источников растительного белка: хлеб ржаной – 100 г (для  школьников

 младшего возраста – 75 г); пшеничные хлебобулочные изделия – 200 г (для младшего возраста – 165 г, для юношей – 250 г); крупы – 35 г; макаронные изделия – 15 г; бобовые – 10 г (для  школьников  младшего возраста – 5 г). Продукты, которые рекомендуются в количествах не позволяющих приготовить самостоятельное блюдо (например, бобовые), используются не ежедневно, а через день или 2 раза в неделю.

            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 иммунобиологических свойствах. При недостаточном поступлении жира ослабляются защитные свойства организма и он становится более чувствительнвм к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, особенно к холоду. Дети становятся более восприимчивы к различным заболеваниям, особенно к острым респираторным заболеваниям, гриппу и др. При длительном недостаточном содержании жиров в  питании  детей отмечаются замедление роста и расстройства функции нервной системы.

           Отрицательное влияние оказывает и избыток жира. При этом нарушается обмен веществ, ухудшается использование белка, расстраивается пищеварение. Потребность в жире  школьников  такая же, как и потребность в белке. Наиболее полезным в детском

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

 надо использовать и растительное масло (10–15 % от общего содержания жира). Большие количества растительного масла не могут быть рекомендованы в детском  питании

 в связи с трудностью его переваривания и усвоения, а также созданием избыточных количеств полиненасыщенных жирных кислот – сверх установленных величин потребностей, что является нежелательным и не безразличным для детского организма.

            В  питании  школьников большое  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).

              Количество легко усвояемых углеводов в пищевом рационе

 школьника  должно составлять 20 % от общего содержания углеводов, т. е. 70 – 100 г в сутки. 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. Однако преимущественно углеводное  питание

 при недостаточности в рационе белка и жира наносит большой ущерб здоровью детей.     При этом отмечается нарушение обмена, оставание в росте и общем развитии, ожирение, склонность к частым заболеваниям. Таким образом, 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.