

Здоровое питание

Первое, второе и компот: основные принципы питания школьников

В организации питания ребенка важен рациональный подход.

Важнейший период жизни человека – школьный возраст, пора от 7 до 17 лет, время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. В современном мире именно школьники принимают на себя и вынуждены перерабатывать все возрастающее давление информационного потока, воздействующего на них не только в школе, но и дома. Помимо школьной программы многие дети и подростки дополнительно занимаются в кружках, спортивных секциях. Для формирования и сохранения физического и психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника.

Принципы питания

Многие родители считают, что в деле устройства питания школьника достаточно положиться на собственную интуицию и здравый смысл. Однако важно знать и понимать принципы рационального питания и правила гигиены питания, соблюдение которых имеет ключевое значение в сохранении здоровья ребенка.

Принцип 1

Четкий режим питания учитывающий ритмичность протекания физиологических процессов в организме и предусматривающий три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса (второй завтрак и полдник). Питание в определенные часы способствует полноценному усвоению пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний.

Для учащихся первой смены оптимальными будут следующие часы приема пищи:

- Первый завтрак дома: в 7.00 – 8.00
- Второй завтрак: 10.30 - 11.00
- Обед: 13.00 – 14.00
- Полдник: 16.30 – 17.00
- Ужин: 19.00 - 20.00 (не позже, чем за полтора часа до сна)

Для детей, обучающихся во вторую смену:

Завтрак: 7.00-8.00

Обед: 12.00-12.30

Полдник: 15.00

Ужин: 20.00 – 20.30

Принцип 2

Адекватная энергетическая ценность рациона, полностью компенсирующая, но не превышающая энергозатраты ребенка, учитывающая возраст, пол, физическую конституцию и, интеллектуальную физическую активность ребенка. В зависимости от возраста, в среднем, совокупная энергетическая ценность рациона в сутки должна соответствовать:

- 7-11 лет: 2300 ккал
- 11-14 лет: 2500 ккал
- 14-18 лет: до 3000 ккал

Принцип 3

Сбалансированность и гармоничность состава рациона по всем пищевым компонентам (белки, жиры, углеводы, макро и микронутриенты). Содержание белков, жиров и углеводов следует поддерживать в соотношении примерно 1:1:4 по массе и по калорийности 10-15%:30%:55-60% соответственно. Содержание растительных и животных белков должно быть в соотношении 2:3. Жиры - преимущественно растительные.

Принцип 4

Обеспечение разнообразия продуктов питания, формирующих рацион. В питании обязательно должны присутствовать разнообразные молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, овощи, фрукты, орехи, растительные масла.

Принцип 5

Обеспечение высоких органолептических и эстетических качеств блюд, составляющих рацион, избегать монотонности и однотипности меню для предотвращения приедаемости.

Принцип 6

Щадящая кулинарная обработка, обеспечивающая микронутриетную сохранность продуктов при приготовлении блюд (запекание, варка, приготовление на пару), ограничение или исключение жарения и приготвления во фритюре.

Принцип 7

Приготовление блюд преимущественно из свежих продуктов, с соблюдением сезонности, допустимо использовать свежемороженые ингредиенты. Обеспечение биологической безопасности питания.

Принцип 8

Обеспечение достаточного временного резерва, для неспешного приема пищи. Необходимо выделять не менее 20-30 минут для каждого основного приема пищи и 10-15 минут для перекусов.

Принцип 9

Если организация питания, принятая в конкретной школе, не одобрена родителями, необходимо обеспечить своего ребенка набором продуктов, компенсирующим пропускаемый прием пищи. Причем, при выборе перекуса, который ребенок возьмет с собой в школу необходимо предусмотреть сохранность его свежести на протяжении как минимум 4-5 часов. Соответственно, исключаются скоропортящиеся компоненты.

Принцип 10

Важно продумать упаковку, которая сохранит целостность перекуса в процессе (оптимально – пластиковый контейнер). Можно взять с собой фрукт (яблоко, грушу, банан) и орехи 30-40 грамм, бутерброд с сыром или запеченным мясом (важно – не использовать сливочное масло и майонез, эти компоненты уменьшают срок хранения бутерброда), дополнив его свежим огурцом или брусочками моркови. Несмотря на то, что в школах обеспечен беспрепятственный доступ к чистой питьевой воде желателно дополнительно давать школьнику с собой бутылочку питья (холодный чай, морс, негазированную воду).

Наиболее распространенные ошибки в организации питания школьника

1. Отказ от завтрака.

Отсутствие полноценного завтрака недопустимо для школьника. Зачастую учащиеся мотивируют свой отказ от завтрака отсутствием аппетита и ограничивают утреннюю еду чашкой чая. Но отсутствие аппетита утром возможно только при нарушении режима дня или питания. Возможно, ужин был слишком поздним или излишне плотным и калорийным. Другая ситуация - ребенок лег спать слишком поздно, и утром предпочитает уделить время сну, пожертвовав завтраком.

2. Питание преимущественно полуфабрикатами.

Конечно, готовые блюда, которые нужно только разогреть в микроволновой печи существенно облегчают жизнь родителям. Но, такие блюда перенасыщены солью, животными жирами, ароматизаторами, что не может считаться полезным не только для детей, но и для взрослых. Использование полуфабрикатов допустимо эпизодически, но основой домашнего питания должна быть свежеприготовленная пища.

3. Использование в качестве перекуса высокоуглеводных продуктов.

Красочно оформленные сладости (шоколад, жевательный мармелад, вафли, печенье) или картофельные чипсы, соленые орешки являются привлекательными для детей в силу своей ценовой доступности и насыщенного вкуса. Совершая самостоятельный выбор при приобретении перекуса, дети чаще всего отдают предпочтение именно этим продуктам. Важно не только информировать ребенка о принципах здорового питания, но и показать ему здоровую альтернативу вредным снекам, например, сухофрукты, орехи.

4. Дефицит употребления рыбы.

В среднем российский школьник ест рыбные блюда не чаще двух раз в месяц. Желательно есть рыбу не менее двух раз в неделю, для обеспечения организма полноценным белком и йодом.

5. Недостаточное употребление овощей и фруктов.

Желательно ежедневно употреблять не менее 300 г фруктов и 400 г овощей для обеспечения организма достаточным количеством растительной клетчатки и витаминов.

6. Употребление кофеинсодержащих энергетических напитков.

Часто этим грешат старшие школьники, используя такие напитки в качестве стимуляторов умственной активности при подготовке к экзаменам. Сочетание сладкой газированной воды и кофеина губительно воздействует на слизистую оболочку желудка, вызывая развитие эрозивных изменений, что может закончиться формированием гастрита и язвенной болезни; выраженное

стимулирующее действие кофеина на центральную нервную систему не только повышает психическую возбудимость, но, и может стать причиной развития судорожного синдрома.

Питание школьника при грамотной организации должно обеспечить организм учащихся детей всеми пищевыми ресурсами, обеспечивающими полноценное развитие растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок.

Зачем питанию режим?

Почему важно каждый день есть примерно в одно и то же время.

Появляется все больше и больше доказательств того, что нарушение биоритмов организма отрицательно сказывается на нашем здоровье. Поэтому хорошо, если основные приемы пищи происходят регулярно, примерно в одно и то же время.

Особенно важно не пропускать завтрак, ведь именно он обеспечивает хорошее начало дня. Наше тело всегда стремится к поддержанию равновесия. Мы испытываем чувство голода, когда желудок пуст, когда нужна энергия или определенные питательные вещества. Тело зависит от циркадных ритмов (или биоритмов), бесконечное количество биологических процессов в организме повторяются по определенной схеме в течение 24 часов.

Чередование дня и ночи формирует циркадные ритмы, которые состоят из активной фазы (день) и фазы отдыха (вечер и ночь). В идеальной ситуации эти фазы соответствуют ритму сна и бодрствования. Во время активной фазы организму требуется два-три приема пищи. В фазе отдыха лишние приемы пищи нам не нужны.

Все больше и больше исследований показывают, что нарушение биоритмов, например, работа в ночные смены и прием пищи ночью, может привести к развитию ожирения и диабета 2 типа.

Поэтому лучше планировать все три приема пищи (завтрак, обед и ужин) в определенное время в течение дня, в активную фазу (это время может варьировать, но в среднем активная фаза длится с 6.00 до 18.00) . Вечером (после 18.00), лучше не употреблять большое количество пищи.

Кстати, смена часовых поясов также приводит к нарушению циркадных ритмов.

Итак, рекомендуется начинать день с завтрака. Ежедневный завтрак приносит большую пользу для здоровья.

В первую очередь, завтрак улучшает концентрацию внимания и когнитивные функции. Он облегчает процесс запоминания, это позволяет лучше учиться в школе, университете, или решать сложные задачи на работе.

Есть четкая связь между завтраком и избыточным весом, ожирением и общим состоянием здоровья.

У тех, кто пропускает завтрак или ест нездоровый завтрак (с высоким содержанием жиров и сахара, с низким содержанием клетчатки), больше шансов набрать вес и ухудшить общее состояние здоровья.

Здоровый завтрак помогает организму настроиться на более здоровую диету в течение остальной части дня, что способствует нормализации веса и улучшению общего состояния здоровья. Дети и молодые люди довольно часто пропускают завтрак, что может привести к негативным последствиям.

Важен и состав завтрака. Здоровое питание начинается с первого приема пищи.

Обязательно включите в свой завтрак цельнозерновой продукт (хлеб из цельной зерна, сухарики из непросеянной муки, овсянка, несладкие хлопья для завтрака, богатые клетчаткой, несладкие мюсли или гранола).

Бутерброды прекрасно дополняют овощи и фрукты (банан, клубника, персик, овощи, арахисовое масло, хумус). Не забудьте про белковую составляющую (яйца, творог, моцарелла, сыр, филе курицы или индейки). Не ешьте каждый день на завтрак бутерброды с колбасой, ветчиной или салями – они менее полезны. Постарайтесь использовать как можно меньше подсластителей, даже если используете так называемые «здоровые» варианты, такие как мед, сироп агавы или кокосовый сахар.

В качестве альтернативы можно добавить свежие фрукты. Орехи, сухофрукты и семена придадут дополнительный аромат. Несладкие молочные продукты – полезное дополнение к завтраку. А завершить завтрак лучше всего свежим фруктом.

Если утром не хочется есть, попробуйте вставать немного раньше, чтобы у было время проснуться и приготовить завтрак. Кстати, завтракая вместе с семьей или друзьями вы стимулируете друг друга не пропускать завтрак. Не хотите вставать раньше? Подготовьте все накануне вечером: накройте стол, порежьте фрукты, приготовьте овсяные хлопья. Найдите свой здоровый завтрак. Для кого-то это бутерброды, а для кого-то йогурт с фруктами или овсянка.

Если надо рано уезжать на работу, можно заранее приготовить сбалансированный завтрак, и взять его с собой.

Согласно циркадным циклам, не рекомендуется есть во время фазы покоя. Позднее время обеда (после 15:00) и ужина (менее чем за 2 часа до сна) оказывают негативное влияние на организм, нарушая метаболизм и повышая риск развития ожирения. У людей, которые поздно ложатся спать и едят за два часа или менее до сна, риск развития ожирения значительно повышается.

Исследователи еще не пришли к единому мнению о том, сколько приемов пищи в день оптимальны. Если вы хотите перекусить между двумя основными приемами пищи, спросите себя сперва, действительно ли вы голодны. Мы часто выбираем перекусы, богатые жирами (в том числе добавленными), сахаром и солью, хотя на самом деле не хотим есть. Ведь мы нередко едим из-за соблазна, привычки, от скуки, или в определенных социальных и (или) эмоциональных обстоятельствах. Излишнее потребление калорийных перекусов способствует развитию ожирения.

Если вы действительно чувствуете голод между приемами пищи, выбирайте здоровые перекусы (фрукт, овощ, горсть несоленых орехов или сухофруктов). Такие перекусы помогут обеспечить необходимое чувство сытости, позволят спокойно дождаться следующего приема пищи. Здоровые перекусы также улучшают метаболизм.

Если прислушиваться к биологическим часам, то окажется, что относительно долгий период (около 10 часов) мы спокойно проводим без еды. Это фаза покоя. Примерно в это же время мы спим, так что это голодание не доставляет больших неудобств. Только после 12 часов без пищи организм начинает испытывать чувство голода.

Правильное питание детей – залог здоровья

Интенсивный рост ребенка требует постоянного «топлива», источником которого является пища. Какие продукты питания должны быть в полноценном детском рационе?

Правильно построенное питание имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического развития детей, повышает трудоспособность и успеваемость, выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям.

Что должен есть ребенок:

У детей и подростков наиболее остро ощущается потребность в белках, которые необходимы не только для возмещения потерь энергии, но и для роста и развития организма. Чем меньше ребенок, тем больше у него потребность в белке.

Наиболее ценный источник животного белка для детского организма — молоко. Также в детском рационе должно быть достаточное количество растительных белков, содержащихся в зерновых и бобовых продуктах, в меньшей степени — в овощах и фруктах.

Бобовые культуры (горох, фасоль, бобы, соя и др.) по содержанию белка приближаются к таким продуктам животного происхождения, как мясо, рыба, творог, яйца, а некоторые из них даже превосходят их. В детском питании бобовые продукты (зеленые стручки фасоли, зеленый горошек и др.) являются важным источником ценных растительных белков.

Также в детском возрасте отмечается повышенная потребность в незаменимых не синтезируемых в организме аминокислотах, обеспечивающих нормальное течение процессов, связанных с интенсивным ростом и развитием ребенка. Ими богато мясо, рыба, а также яйца и орехи.

Значение жира в питании детей весьма многообразно. Употребление жиров в детском возрасте несколько увеличивается в связи с тем, что они представляют более концентрированные источники энергии, чем углеводы, и содержат жизненно важные для детей витамины А и Е, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды и другие.

В то же время избыток жира в пище детей нежелателен, так как это нарушает процесс обмена веществ, понижает аппетит, расстраивает пищеварение и ведет к ожирению. При избытке жира нарушается усвоение белков. Наиболее биологически ценный источник жира для детей — сливочное масло, молоко и другие молочные продукты, а также яйца.

Что касается углеводов, то детям младшего возраста их нужно меньше, чем белков и жиров. Избыточное количество углеводов, особенно содержащихся в рафинированном сахаре, угнетает рост и развитие детей, приводит к снижению иммунитета и повышенной заболеваемости кариесом. Хорошие источники углеводов для питания детей содержатся в овощах, фруктах, ягодах и свежих соках, а также в молоке (лактоза — молочный сахар).

Важно ограничивать потребление сладостей: печенье, пастилу, конфеты, варенье и другие кондитерские изделия можно давать по 10–25 г ежедневно в зависимости от возраста. Детям и подросткам рекомендуется 20% простых сахаров (глюкоза, фруктоза, лактоза, сахароза), 75% крахмала, 3% пектиновых веществ и 2% клетчатки от общего количества углеводов в суточном рационе их питания.

Какие витамины и микроэлементы необходимы ребенку:

Дети более чувствительны к недостатку любых витаминов, чем взрослые. С процессами роста потребность в них повышается. Кроме специфических болезненных проявлений, связанных с авитаминозом, у детей отмечаются некоторая вялость, бледность, быстрая утомляемость, иногда боли в коленях, понижение аппетита. Особенно важное значение имеют витамины А и D, дефицит которых останавливает рост, снижает массу тела, нарушает зрение, вызывает рахит, кариес и другие отклонения.

Для регуляции водно-солевого обмена необходимы минеральные элементы, так как они способствуют передвижению питательных веществ и продуктов обмена. Без минеральных веществ невозможна нормальная функция нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем. Они также влияют на защитные функции организма и его иммунитет.

Нормальные процессы кроветворения и свертывания крови не могут происходить без участия железа, меди, кобальта, никеля, марганца, калия и других минеральных веществ, которые входят в состав ферментов или активируют действие гормонов и витаминов, участвуя во всех видах обмена веществ.

Для растущего организма наибольшее значение имеют соли кальция, фосфора и железа. Обычная смешанная пища поставляет детям необходимое количество минеральных веществ в том случае, если в ней достаточно молока и молочных продуктов — важных источников кальция и фосфора. Для всасывания этих элементов из кишечника и отложения их в костях необходим витамин D, который содержится в продуктах животного происхождения (печень рыбы, жирные сорта рыбы, яйца, икра, молочные жиры). Этот витамин образуется в коже под действием солнечных лучей, поэтому детям необходимо ежедневно бывать на свежем воздухе, принимать умеренные дозы солнечных ванн.

В детском питании жизненно важное значение имеет железо, так как оно принимает непосредственное участие в процессах кроветворения и тканевого дыхания. Благодаря мясным продуктам организм получает 15–30% железа. В крупах, хлебе, яйцах и овощах, богатых щавелевой кислотой, хотя и много этого элемента, усваивается его не более 2–5%. В молочных продуктах очень мало железа. Во фруктах, ягодах и некоторых овощах его тоже немного, но усваивается оно хорошо, поэтому эти продукты полезны детям.

Дефекты в питании детей не всегда сразу отражаются на здоровье. Недостаток или избыток пищи нередко служит причиной возникновения заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушения обмена веществ, излишнего увеличения массы тела, вплоть до развития ожирения, или, наоборот, приводит к истощению.

Часто проблемы проявляются не сразу — при неблагоприятных внешних условиях, заболеваниях, повышенной учебной нагрузке в школе, а иногда и в более зрелые годы. Вот почему специалисты в области детского питания считают, что профилактика многих заболеваний, возникающих у взрослых (артериальная гипертония, сахарный диабет, ожирение), должна вестись не с подросткового или юношеского периодов, а с раннего детства.