**Роль питания для здоровья школьников**

Питание является одним из факторов, формирующих здоровье человека.

Значение питания в детском и подростковом возрасте обусловлено двумя основными факторами, определяющими различие взрослого и детского организма – интенсивным ростом и развитием, активным процессом формирования органов и систем организма. Этими физиологическими процессами и определяются повышенные потребности детей и подростков в пищевых веществах и энергии.

Именно школьный возраст является тем ключевым периодом развития организма, когда завершается формирование скелета и скелетной мускулатуры, происходит резкая нервно-гормональная перестройка, лежащая в основе полового созревания подростков, возникают качественные изменения в нервно-психической сфере, связанные с процессами обучения.

Таким образом, от того, как питается человек в детском и подростковом возрасте, во многом зависит его здоровье на протяжении всей последующей жизни, а также то, какие пищевые привычки будут сформированы.

**Возможные последствия для здоровья школьников при нарушении питания:**

* Отставание в физическом развитии (дефицит массы тела, маленький рост вследствие дефицита белка, витамина А, цинка, йода)
* Психоэмоциональные нарушения (быстрая утомляемость, раздражительность и т.д.)
* Плохая успеваемость (вследствие дефицита йода, железа, витаминов В1, В2, В6)
* Избыточная масса тела (в результате избытка жиров, простых углеводов, недостатка витаминов и минеральных веществ)
* Нарушение формирования костей и зубов (кариес, нарушение осанки, развитие остеопороза в зрелом и пожилом возрасте из-за недостаточного потребления кальция в детском возрасте)
* Эндокринные заболевания (заболевания щитовидной железы)
* Заболевания желудочно-кишечного тракта (в результате нарушений в режиме питания, плохого качества питания)
* Нарушение иммунного статуса: иммунодефицитные состояния

(частые простудные заболевания, аллергические реакции и др.)

* Железодефицитная анемия (скрытый дефицит железа в подростковом возрасте у девочек трансформируется в железодефицитную анемию у молодых женщин, особенно в период беременности).

**Продукты, которые должны быть сведены к минимуму**

**в питании школьника**

**Чипсы, сухарики, орешки (соленые, жареные)** содержат избыточное количество соли, красители, консерванты, транс-жиры, искусственные вкусовые и ароматические добавки. Все вместе это ухудшает работу печени, почек, поджелудочной железы.

**Газированные сладкие напитки** содержат искусственные красители, ароматизаторы, вещества, вымывающие кальций из эмали зубов. Это сказывается на развитии скелета ребенка. Кроме того, они провоцируют развитие ожирения из-за высокой калорийности (большое содержание сахара).

**Майонез** содержит искусственные красители, консерванты.

**Маргарин** содержит транс-жиры**.**

**Сухие супы, бульонные кубики, полуфабрикаты** содержат консерванты, стабилизаторы вкуса, ароматизаторы. Провоцируют развитие аллергических заболеваний, гастрита, желудочные и кишечные расстройства, кариес.

**Колбасные изделия (колбасы, сосиски, сардельки и др.)** содержат много скрытого жира, соли, ненатуральные пищевые добавки (нитриты, фосфаты).

Из питания детей и подростков должны быть исключены продукты, содержащие большое количество красителей, ароматизаторов, стабилизаторов и других ненатуральных пищевых добавок. В настоящее время в пищевой промышленности используется около 2 тысяч пищевых добавок. Каждой пищевой добавке присвоен цифровой номер с предшествующей ему литерой «Е».

1. **Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.**

На здоровье детей неблагоприятно сказывается как недостаточная энергетическая ценность рациона, так и избыточная. Энергозатраты детей зависят от возраста, пола (начиная с 11-13 лет – возраста полового созревания), физической активности, дополнительных нагрузок (физических и умственных).

1. **Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым веществам (белкам, жирам, углеводам, витаминам, минеральным веществам и др.).**

Основным условием обеспечения сбалансированности рациона является его максимальное разнообразие.

1. **Рациональная кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые качества и сохранность исходной пищевой ценности.**

Правильная кулинарная обработка продуктов питания повышает их усвояемость, улучшает вкусовые качества, обеззараживает.

При неправильной обработке продуктов, грубой чистке, длительной мойке овощей, фруктов, мяса, птицы, быстром оттаивании мясных продуктов происходит значительная потеря витаминов, минеральных солей, белка и др. При длительном нагревании белков происходит их денатурация и понижается усвояемость; в перегретом жире образуются продукты окисления и токсичные вещества, вызывающие раздражение слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта и паренхимы печени. При длительной тепловой обработке происходит потеря витаминов, особенно аскорбиновой кислоты. В тоже время недостаточная тепловая обработка, особенно мяса, птицы, рыбы, может служить причиной пищевых отравлений и острых кишечных заболеваний.

***Основные правила рациональной кулинарной обработки продуктов, обеспечивающие максимальную сохранность в готовых блюдах аскорбиновой кислоты и других витаминов:***

* Плоды и овощи необходимо промывать в целом, а не измельченном виде
* После проведения холодной обработки (мытья, чистки) овощи следует как можно быстрее подвергнуть тепловой обработке, не допуская длительного хранения очищенных и порезанных овощей
* Ножи для резки, чистки и шинкования овощей должны быть изготовлены из нержавеющей стали
* Отваривание овощей следует производить в кастрюле с плотно закрытой крышкой и наполненной доверху. Не следует допускать бурного кипения жидкости
* Для сокращения сроков варки овощей и подавления активности аскорбатоксидазы (фермента, катализирующего окислительный распад витамина С) овощи следует закладывать в кипящую подсоленную воду
* Следует строго соблюдать общепринятые сроки тепловой обработки различных плодов и овощей, не допуская удлинения времени варки сверх необходимого
* Для приготовления холодных блюд овощи следует варить в неочищенном виде в воде или на пару
* Горячие овощные блюда следует хранить при температуре 75 градусов не более одного часа. Повторный разогрев значительно снижает количество витамина С в блюде.
* Следует шире использовать в питании овощные отвары, в которые при тепловой обработке переходят значительные количества аскорбиновой кислоты.

1. **Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимости ими отдельных продуктов и блюд).**
2. **Соблюдение режима питания.**

* ***Регулярность питания*.** Целесообразность приема пищи в одно и тоже время определяется условно-рефлекторными реакциями организма: выделение слюны, желудочного сока, желчи, ферментов, т.е. всего комплекса факторов, обеспечивающих нормальное пищеварение.
* ***Дробность питания*.** Исследования показали, что одно- или двухразовое питание неблагоприятно влияет на здоровье и предрасполагает к ряду заболеваний. Школьникам рекомендуют четырехразовое питание с возможным дополнительным приемом пищи (сок, стакан кефира, фрукты и т.д.).
* **Разумное распределение количества пищи в течение дня.**

Рекомендуется следующее распределение калорийности в течение суток в питании школьников: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%.

Завтрак для школьника – наиболее важный прием пищи. Доказано, что у детей, регулярно не завтракающих перед выходом в школу, снижается способность выполнять работу, требующую внимательности и напряжения памяти. Отсутствие завтрака сказывается на успеваемости и способности к обучению.

Завтрак как минимум должен состоять из горячего напитка и бутерброда. Лучше, если в него будут входить в различной комбинации каши, яйца, фрукты, овощи, молочные продукты. Завтрак должен проходить в спокойной обстановке (как и все другие приемы пищи), еда не должна откладываться на последнюю минуту и съедаться наспех. Ребенок должен есть не торопясь, тщательно разжевывая пищу. Это важно для правильного пищеварения, а следовательно и полноценного усвоения пищи.

Если ребенок по каким-либо причинам не успевает вовремя пообедать дома или в школе, необходимо дать ему еду с собой. Это могут быть фрукты, сухофрукты, орехи, йогурт, бутерброд, сок и др. Пропущенный обед не должен заменяться кондитерскими изделиями, конфетами, чипсами, сухариками, газировкой и т.п.

***Режим занятости школьника необходимо строить так, чтобы пропуск полноценного приема пищи был исключением из правил!***

Желательно, чтобы обед состоял из овощной закуски, супа, второго горячего блюда (рыбы, мяса, птицы в различных видах с крупяным или овощным гарниром), напитка (компот, кисель, морс) или фруктов, ягод.

Ужин должен состоять из легко и быстро перевариваемых блюд (молочных, растительных), чтобы сон был спокойным и глубоким. Ужинать школьники должны за 1,5-2 часа до сна.

При организации питания школьников необходимо учитывать потребности организма, связанные с режимом занятости, изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. Необходимо учитывать вкусы детей и подростков – важно, чтобы еда нравилась ребенку.

**2.3. Советы родителям.**

1. Большое влияние на аппетит оказывает обстановка, в которой кушает ребенок. Стол должен быть хорошо сервирован, блюда должны иметь привлекательный вид.
2. Дети не должны во время еды читать, смотреть телевизор и заниматься другими делами, так как это ведет к нарушению пищеварения.
3. Никогда не ругайте ребенка за едой, не проводите воспитательную работу. Это очень вредно и для пищеварения, и для нервной системы ребенка.
4. Учите детей выбирать продукты, давайте им право выбора пищи. Это способствует развитию самостоятельности, которая так для них важна.
5. Вовлекайте детей в приготовление пищи – это является одной из лучших стратегий воспитания у детей принципов здорового питания.
6. Соблюдайте сами и учите ребенка соблюдать правила личной гигиены, условий и сроков хранения продуктов и готовых блюд – это поможет избежать пищевых отравлений.
7. Приучайте ребенка к простым и понятным правилам поведения за столом. Умение правильно пользоваться столовыми приборами придаст ему уверенности в себе.
8. Совместная семейная трапеза (без отвлечений на телевизор) способствует лучшему приему пищи, дает вам и вашему ребенку дополнительную возможность пообщаться.

**Помните: образ жизни, как и образ питания, формируется в семье!**

**Именно поэтому лучшее наставление – это собственный пример здорового питания.**