

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Культура питания - это не только чистые стол и посуда, умение пользоваться ножом и вилкой, это, прежде всего, сознательное и правильное применение в повседневной жизни принципов рационального питания.

Главная цель питания - обеспечение роста, развития, работоспособности, хорошего самочувствия, высокой сопротивляемости различным неблагоприятным факторам окружающей среды и инфекциям. Пища является исходным материалом для построения и обновления каждой клеточки человеческого организма.

Какое питание - таково и здоровье человека. У детей и подростков в школьный период наблюдаются интенсивные процессы роста, сложная гормональная перестройка организма, деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы, головного мозга. Значительное умственное и физическое напряжение, которое в последние годы значительно возросло в связи с увеличением потока информации, усложнением школьных программ, нередко в сочетании с дополнительными нагрузками, приводит к необходимости ответственного подхода к составлению режима питания современных детей.

Пищевой рацион школьников должен покрывать все энергетические потребности, связанные с бурным ростом организма и интенсивной жизнедеятельностью детей. Очень часто это происходит, в основном, за счет потребления большого количества продуктов с высоким содержанием жира и сахара, что может привести к развитию в будущем ожирения, кариеса, гиповитаминозов, а также дефициту микронутриентов.

В настоящее время в состоянии здоровья школьников преобладает увеличение удельного веса имеющих хроническую патологию и уменьшение числа относительно здоровых детей. К сожалению, в структуре заболеваний школьников стали чаще встречаться заболевания ЖКТ, почек, болезни обмена веществ, да и близорукость и сколиоз стали частыми спутниками наших детей.

Достаточная обеспеченность ребенка всеми пищевыми ингредиентами, витаминами, макро и микроэлементами улучшает состояние иммунной системы, повышает сопротивляемость организма к отрицательным факторам окружающей среды.

Питание влияет на развитие центральной нервной системы, интеллект, состояние работоспособности. Поэтому проблема школьного питания, полноценного, сбалансированного рациона приобретает в наши дни такую актуальность.

Регулярное питание, соблюдение режима питания - это, прежде всего профилактика заболеваний пищеварительной системы.

Принципы рационального, сбалансированного, щадящего питания:

1. Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями.
2. Сбалансированность рациона по всем пищевым веществам.
3. Соблюдение режима питания с достаточной продолжительностью каждого приема пищи (завтрак и ужин - 15-20 минут, обед - 20-25 минут).
4. Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.
5. Технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов.

6. Исключение из рациона продуктов и блюд, обладающих раздражающими свойствами, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья детей и подростков с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения).

7. Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимости ими отдельных видов продуктов или блюд).

Важно, чтобы кроме энергии пища содержала все вещества, которые непрерывно расходуются в организме на протяжении всей жизни. Белки, жиры, углеводы, минералы, витамины и вода определяют химические свойства пищевого рациона. Кроме того, значимым принципам здорового питания являются эстетические требования к пище – она должна выглядеть внешне здоровой, свежей, иметь красивый внешний вид и свежий запах.