

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Питание - один из главных факторов, определяющих здоровье человека, обеспечивающих нормальный рост и развитие детей, умственную и физическую работоспособность, профилактику заболеваний. Здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека. В целом под выражением «здоровое питание» подразумевается совместное воздействие потребляемой нами пищи, нашего состояния здоровья и предпринимаемых нами усилий для улучшения здоровья как собственного, так и окружающих. Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности нашего организма в питательных веществах. Пища для растущего организма является источником энергии и белка, пластическим материалом для построения органов и систем. Важно, чтобы твое питание было «здоровым» или, по-другому сказать, полноценным, разнообразным, щадящим, вкусным, качественным и безопасным.

Ты должен соблюдать основные правила, предъявляемые к организации питания детей и подростков:

1. Количество съедаемых тобою пищевых продуктов должно соответствовать твоему возрасту, полу, виду деятельности (умственной, спортивной, трудовой) и установленным врачами нормам для обеспечения полноценной жизнедеятельности.
2. Нужно максимально использовать разнообразные продукты (в том числе обогащенные) и блюда из них, содержащие основные вещества (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, микроэлементы, вода) и энергию для обеспечения твоей потребности в них. Потребность в пищевых веществах и энергии меняется по мере твоего роста и развития в соответствии с возрастным периодом (младший, средний и старший школьный возраст). Важно, чтобы получаемая тобой пища покрывала энергетические траты организма как на его деятельность, так и на дальнейший рост и развитие.
3. Необходимо правильно сочетать различные виды продуктов питания и блюд для полного усвоения съеденной тобою пищи. При этом важно, чтобы в рационе питания составные части пищевых веществ и микроэлементов находились между собой в оптимальном соотношении (например, 1 часть белка, 1 часть жира, 4 части углеводов). Чтобы не было затруднений в выборе необходимых продуктов и блюд, ученые заранее все подсчитали и составили примерные рационы питания школьников, в которых состав пищевых веществ отвечает установленным нормам по количеству, качеству и соотношению.
4. При выборе блюд ты должен учитывать свои индивидуальные особенности (непереносимость отдельных видов пищевых продуктов и блюд, состояние своего здоровья на данный момент), нужно, чтобы еда вызывала аппетит и приносила тебе удовольствие.
5. В связи с тем, что в детском возрасте еще не в полной мере сформирована пищеварительная система, твой рацион питания должен быть щадящим по способу 5

приготовления пищи (можно использовать варение, тушение, запекание, припускание, пассирование) и по химическому составу (надо исключить из меню продукты и блюда, обладающие раздражающими, экстрактивными свойствами). Если у тебя отмечаются нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, не следует использовать те продукты, которые могли бы привести к ухудшению здоровья.

6. Необходимо употреблять только безопасную пищу, для того чтобы не возникло пищевое отравление. Ты должен знать перечень продуктов и блюд, которые не допускаются при организации питания в школе, сроки реализации готовых блюд. При покупке продуктов питания в магазине следует обращать внимание на их условия хранения и срок годности. При возникновении сомнения в качестве и безопасности продукта тебе следует попросить у продавца сопроводительный документ на этот продукт.

7. Для поддержания аппетита и обеспечения выделения пищеварительных соков очень важно соблюдать режим питания. Ты должен принимать пищу не менее 4-5 раз в день с интервалами между приемами пищи не более 3-4 часов. Во время пребывания в школе необходимо получать завтраки и обеды из горячих блюд, а если ты посещаешь группу продленного дня, то и полдни