

Здоровое питание – здоровые дети

Несколько лет я занималась организацией питания в школе. Можно с уверенностью сказать, что правильное питание детей может обеспечить только грамотный союз родителей и образовательного учреждения, над чем и трудятся заинтересованные и компетентные педагоги. Материал статьи рекомендую использовать в работе с родителями, для акцентирования их внимания на проблеме здорового питания, помощи в подборе продуктов питания соответственно возрасту и нагрузке ребенка в целях сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Дети по сравнению с людьми старшего поколения оказались буквально в море искусственных продуктов. Более того, их родителям, бабушкам и дедушкам, которые еще помнят эпоху дефицита и голод, хочется, чтобы ребенок был сыт и ел самое лучшее. Но что считает лучшим сам ребенок, если с малых лет приучается считать полезными и вкусными продукты, навязанные ему рекламой?

В школьный период ребенок особенно быстро растет, у него происходит сложная перестройка обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Поток информации в школьной программе год от года возрастает. С каждым годом растет сеть специальных школ и школ-интернатов с углубленным изучением отдельных предметов, с обучением на иностранном языке. Все это предъявляет к организму школьника повышенные требования, связанные с большим расходом энергии и со значительным потреблением пищевых веществ.

Нарушения питания в этом возрастном периоде могут привести к серьезным нарушениям жизнедеятельности организма.

Во многих прохладительных напитках содержатся подсластители, ароматизаторы, красители или консерванты. Пить их можно изредка, в виде исключения. А лучше приучать ребенка к утолению жажды другим способом. Например, компотом, отваром сухофруктов или просто чистой водой.

Любимые многими детьми сладости содержат красители, стабилизаторы, ароматические вещества, модифицированный крахмал и прочие прелести. Детям школьного возраста, страдающим дисбактериозом или другими заболеваниями пищеварительной системы, лучше обходиться без колбасных изделий и без каких бы то ни было консервов. О дошкольниках и говорить нечего.

Многие дети любят копченые продукты. Даже если их закоптили не «жидким», а натуральным дымом, это не пища для ребенка. При горении образуются смолы, неблагоприятно влияющие на организм, особенно детский. О более современных способах копчения, заменяющих дымовое, и говорить нечего - вместе с колбаской или сосисочкой ребенок поглощает фенолы, формальдегид и уксусную кислоту. Дети вообще не должны знать вкуса копченых продуктов.

Для предохранения продуктов от порчи в пищевой промышленности используют антибиотики. Разрешены тетрациклин (биомицин) и низин. Поэтому лучше всего перестраховаться - не давать консервированные продукты малышам.

Применение глутамата, известного нам сухого бульона, категорически не допускается для питания детей. Дети нередко вынуждены есть супы из консервантов, а потом крайне неохотно соглашаются есть первые блюда из натуральных продуктов. Тарелка супа из консервантов, кусочек ветчины для аппетита, сосисочка на второе - и вот уже не понятно, сколько вредных добавок получил сегодня ребенок. Можно не заметить изменений в состоянии, но очень важно понимать, что у каждого нашего органа есть свой запас прочности, и рано или поздно он истощается.

Завтрак школьника должен обязательно содержать горячее блюдо - творожное, яичное, мясное, крупяное. Для детей очень полезны каши - гречневая, овсяная, пшеничная, пшенная. В конце завтрака предложите бутерброд со сливочным

(натуральным) маслом и чашку горячего молока (чая с молоком). Хорошо дополнить завтрак свежими фруктами или овощами.

Второй раз дети, как правило, едят в школе. Если ребенок от завтраков отказывается, родители должны позаботиться о питании сами - дать с собой яблоко, банан либо пирожок с овощной начинкой, бутерброды (но не с колбасой, а с отварными мягким мясом или рыбой).

Обед должен включать первое (СУПЫ), второе и третье блюда, обязательно использование свежих салатов, фруктовых десертов.

На ужин должно быть молочное, творожное, овощное, фруктовое или яичное блюдо - молочная лапша, запеканка, омлет с кусочком сыра, бутерброд с маслом. Учтите: каши вечером усваиваются хуже. Через полчаса напоите ребенка чаем, соком или кефиром. Через час после еды можно дать молоко - лучше всего оно усваивается отдельно от других продуктов.

Что до сладкого, то в день достаточно 6-8 чайных ложек сахарного песка, 1-2 конфет. О таких изысках, как халва, пирожные и торты, стоит вспоминать по праздникам. Причем порция этих сладких и жирных вкусностей не должна превышать 1-2 пирожных или кусочка торта.

В меню 7-9-летних детей ежедневно должны быть творог и кисломолочные продукты - источники кальция. Ведь именно в это время появляются постоянные зубы. А еще натуральное мясо и рыба - «поставщики» белка, который так нужен для роста. Питание школьника должно быть богато питательными веществами, но не перегружено калориями. Улучшают мыслительную деятельность калий и кальций кураги, изюма, кефира, творога и других молочных продуктов. Орехи и семечки помогают снять утомление.

Активизируют обмен веществ в мозге, улучшают и обостряют память, облегчая запоминание, такие продукты, как морковь и тмин. И если предстоит много учить наизусть, есть смысл съесть тарелку тертой моркови, заправленной тмином и сметаной (сметана нужна для того, чтобы лучше усвоился каротин моркови). Морковь полезна и для зрения, особенно если в рацион ввести еще и чернику.

Будьте здоровы!