

Правильное питание-залог здоровья

Здоровье – это еще не все,
Но все - ничто без здоровья.

Сократ

Рациональное питание является одним из наиболее важных и необходимых условий для сохранения жизни и здоровья человека.

Наш организм постоянно находится во взаимодействии с окружающей средой и чрезвычайно подвержен ее влияниям. Питание является основным фактором этой среды, оказывающим самое непосредственное влияние на жизнедеятельность живого организма.

Особенно важна роль питания в детском возрасте. Это обусловлено рядом причин. Детский организм отличается от организма взрослого бурно протекающими процессами роста и развития, формированием и становлением структуры многих органов и систем, совершенствованием их функций, большой двигательной активностью, развитием высшей нервной деятельности.

Пища является единственным источником, с которым ребенок получает необходимый пластический материал и энергию. Правильная организация питания ребенка обеспечивает его гармоничное развитие, хорошую сопротивляемость инфекционным заболеваниям, повышает устойчивость организма к различным неблагоприятным влияниям окружающей среды. Питание оказывает определяющее влияние на развитие мозга, интеллект ребенка и функциональное состояние его центральной нервной системы.

Питание детей всегда являлось предметом неустанного внимания и заботы. В многовековой истории человечества проблема борьбы за здоровье будущего поколения не решалась с такой последовательностью, как это делал В.И. Ленин. В 1918г., когда шла гражданская война и началась иностранная интервенция, когда свирепствовали голод, эпидемии и разруха, когда вся страна находилась на жестком и очень ограниченном продовольственном пайке, в этих условиях 14 сентября 1918г. Совет Народных Комиссаров принял декрет за подписью В.И. Ленина «Об усилении детского питания», а 17 мая 1919г. В.И. Ленин подписал поистине исторический «Декрет СНК о бесплатном детском питании» (5).



Обеспечение рационального питания школьников – одно из ведущих условий их правильного гармоничного развития. Школьный период, охватывающий возраст от 6-7 лет до 17, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, сердечно-сосудистой системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием человека.

За последние годы особенностью развития детей школьного возраста является процесс акселерации, т.е. ускоренное физическое развитие и более раннее половое созревание

К особенностям этого возрастного периода относится также значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнением школьных программ и т.д.

Для обеспечения всех этих сложных жизненных процессов школьника необходимо обеспечить его полноценным питанием, которое обеспечивает повышенные потребности его организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, энергией.

Родители и педагоги должны уделять особое внимание контролю за организацией школьных завтраков и обедов.

Следует убеждать детей в необходимости строго выполнять все рекомендации медицинского персонала школы по вопросам рационального питания, воспитывать сознательное отношение к своему здоровью. Ребенок должен понимать, какое большое значение для правильного его развития и успешной учебы имеет нормальный режим питания.

В наши дни забота о питании подрастающего поколения, будущего нашей страны, возведена до проблемы высокой государственной важности и является одним из основных направлений деятельности российского здравоохранения.

Глава I. Значение правильного питания.

1.1 Роль отдельных пищевых веществ в питании ребенка.

То, что от характера питания зависит качество жизни, сегодня является банальной истиной. Проблема здесь заключается, однако, в том, что любой продукт может быть для нашего организма как источником живительной силы и здоровья, так и смертельным ядом, отравляющим его физическую плоть и уносящим душевное здоровье. Еще Гиппократ определял медицину как искусство подражания лечебному воздействию природы, а продукты питания он называл лекарством. Меняя продукты питания, мы можем и физически, и психологически либо оздоравливать, либо губить свой организм.

Питание и хорошее самочувствие очень тесно между собой связаны. Мы чувствуем недомогание, когда в нашем организме не хватает каких-либо витаминов или белков. Но мы также чувствуем себя нехорошо, когда в нашем организме существует избыток вроде бы полезных веществ, но организм не может их переварить. Избыточное питание у одних и хроническое отсутствие полноценного питания у других – контрасты Большого Города. Но и тем и другим лицам для нахождения в хорошем расположении духа важно знать основы современного рационального питания (6).

Какие же вещества и витамины особенно важны для молодого организма?

Белки служат основным пластическим материалом и поэтому поступление достаточного количества белка в период интенсивного роста и развития детского организма, в период формирования его органов и систем, является особенно важным. Недостаток поступления белка приводит к замедлению роста и массы тела ребенка. Белки принимают самое активное участие в выработке специальных защитных веществ (антител) и формирование иммунитета – сопротивляемости к заболеваниям. Белок пищи идет на построение красных кровяных телец (эритроцитов) и гемоглобина, образование очень важных биологических соединений – ферментов и гормонов.

В настоящее время доказано отрицательное влияние на организм ребенка не только малого количества, но и его избытка, что может влиять на функцию почек, а также повышает предрасположенность детей к аллергическим заболеваниям. Белки должны поступать в организм, как животного, так и растительного происхождения.

Белки содержатся: в мясе говяжьем, в печени, в рыбе, в курином яйце, в сыре, молоке, в горохе, крупе.

Жиры имеют важное значение в питании детей. Они обеспечивают основные энергетические затраты организма, являются одной из важных составных частей клетки, принимают участие в образовании клеточных мембран, участвуют во многих жизненно важных функциях организма,

оказывают влияние на состояние сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, процессы пищеварения. Жиры улучшают использование других пищевых веществ, обеспечивают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, оказывают влияние на физическое развитие детей. Жиры способствуют лучшему использованию организмом белков, витаминов и минеральных солей. Особенно важна роль жиров как носителей жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К).

Недостаток жира в рационе ребенка отрицательно сказывается на росте и развитии, приводит к снижению защитных сил, развитию нарушений со стороны кожи и слизистых оболочек.

Избыток жира также отрицательно влияет на организм ребенка: ослабляется возбудимость коры головного мозга, нарушается усвоение белка, угнетается секреция пищеварительных желез, ухудшается аппетит, снижается сопротивляемость организма.

Жиры содержатся во многих пищевых продуктах животного и растительного происхождения: сливочном масле, молоке и молочных продуктах, яйцах, растительном масле (5).

Углеводы. Они являются для организма главным источником энергии. Особенно полезными углеводами, которые есть в овощах, фруктах и крупах, содержащих крахмал, - пшенице, рисе кукурузу. Много углеводов в бобовых продуктах – горохе, фасоли, сои. В этих продуктах нет вредного холестерина, но имеются белки, витамины и клетчатка, которая необходима для нормальной работы кишечника.

Сахар – это один из наиболее распространенных в питании углеводов, который в организме перерабатывается в глюкозу, необходимую для работы мозга и центральной нервной системы. Однако достоинства сахара при его избыточном потреблении превращаются в недостатки, что дало известному английскому диетологу Дж. Юткину повод для написания книги о сахаре под многозначительным названием «Чистый, белый и опасный». Считается, что суточная норма сахара во всех его видах не должна превышать 50 граммов. Следует помнить, что каждые 25граммов лишнего сахара способствуют образованию в организме 10граммов жира.

Последние исследования английских ученых выявили, что сахар, оказывается, относительно безвреден для быстрого растущего детского организма. Специалисты Лондонского королевского колледжа, обследовав более полутора тысяч детей в возрасте от 11 до 13 лет, пришли к выводу, что чаще всего здоровью вредит не столько сахар, сколько банальное переедание. Дети, которым позволяют лакомиться сладким, оказываются стройнее и крепче тех, кого держат в «черном теле», поскольку «жиры сгорают в огне углеводов» (6).

Витамины Их значение в питании возрастает в условиях повышенной нагрузки на центральную нервную систему. Они содержатся главным образом в свежих фруктах и овощах и имеют большое значение для

нормального функционирования иммунной системы организма. Наиболее известные витамины – А, В, С, D, Е.

Витамин А содержится в мясе, рыбе, особенно печени; в желтке куриного яйца, молоке, овощах и фруктах, особенно – в моркови, луке, петрушке. Необходим для хорошего состояния кожи, волос и глаз.

Витамин В и его производные содержится в мысе, проросших зерновых ростках, отрубях, пивных дрожжах (не питать с хлебными), овощах. Это группа витаминов участвует в клеточном обмене и необходима для поддержания высокой умственной и физической работоспособности. Его недостаток чреват невротическими отклонениями, головными болями, быстрой утомляемостью.

Витамин С (аскорбиновая кислота) содержится в капусте, помидорах, моркови, облепихе, черной смородине, рябине, цитрусовых (лимонах, грейпфрутах, апельсинах). В отличие от некоторых других витаминов он не синтезируется в самом организме и должен поступать вместе с продуктами питания. Этот витамин укрепляет иммунную систему организма и помогает ему бороться с разного рода инфекциями. По мнению американского врача, лауреата Нобелевской премии Л.Полинга, для успешной борьбы с простудными заболеваниями типа бронхита, пневмонии, ангины, гриппа его надо применять ежедневно по 2,5 грамма. Известно также, что курение резко снижает уровень витамина С в организме.

Витамин D содержится в рыбьем жире, масле, яйцах, молоке, проросших зернах. Этот витамин участвует в регуляции кальциево-фосфорного обмена. Его недостаток ведет к размягчению костей и рахиту. Образуется в коже после солнечного или кварцевого загара.

Витамин Е содержится в орехах, мясе и печени, в зерновых ростках. Поддерживает в норме слизистую оболочку верхних дыхательных путей и деятельность половых желез. Вероятно, из-за этого витамин Е называют сегодня «эликсиром молодости 20 века».

1.2 Основы рационального питания.

Питание – важнейшая физиологическая потребность организма. Ведь процесс жизнедеятельности человека связан, как известно, с потерей энергии и пластических материалов. Восполнение их составляет главную функцию питания. Пища – «исходный материал», необходимый для построения и обновления клеток и тканей организма, для образования ферментов, гормонов и массы прочих регуляторов обменных процессов и жизнедеятельности.

Сегодня человек уже не может вести нормальный образ жизни, быть здоровым и деятельным, оставаясь неграмотным в вопросах питания. Разработка основ рационального питания – наука, и, пожалуй, одна из самых сложных и актуальных (4).

Что же такое рациональное питание? Рациональное питание – это достаточное в количественном и полноценное в качественном отношении питание, основа которого – сбалансированность, то есть оптимальное

соотношение всех компонентов пищи. Теория сбалансированного питания, которую в нашей стране разработал Институт питания АМН СССР под руководством А.А. Покровского, заключается в установлении тесной связи питания с процессами обмена веществ. Согласно этой теории обеспечение нормальной жизнедеятельности организма возможно при условии его снабжения не только адекватными количествами энергии и белка, но и при соблюдении достаточно строгих взаимоотношений между многочисленными незаменимыми факторами питания (всего их 60), каждому из которых в обмене веществ принадлежит специфическая роль.

Три основные функции выполняет питание. Первая функция заключается в снабжении организма энергией. Рациональное питание предусматривает примерный баланс поступления энергии и ее расходования на обеспечение процесса жизнедеятельности.

Вторая функция питания заключается в снабжении организма пластическими веществами, к которым, прежде всего относятся белки, в меньшей степени углеводы. В организме человека на протяжении всей его жизни постоянно разрушаются одни клетки и внутриклеточные структуры и вместо них появляются другие. «Строительный материал» для этого непрерывного процесса обновления – это те химические вещества, что входят в состав пищевых продуктов. В детском возрасте потребность в пластических веществах, естественно, повышена, ибо в этот период они используются не только для замены разрушенных клеток, но и собственно для роста организма.

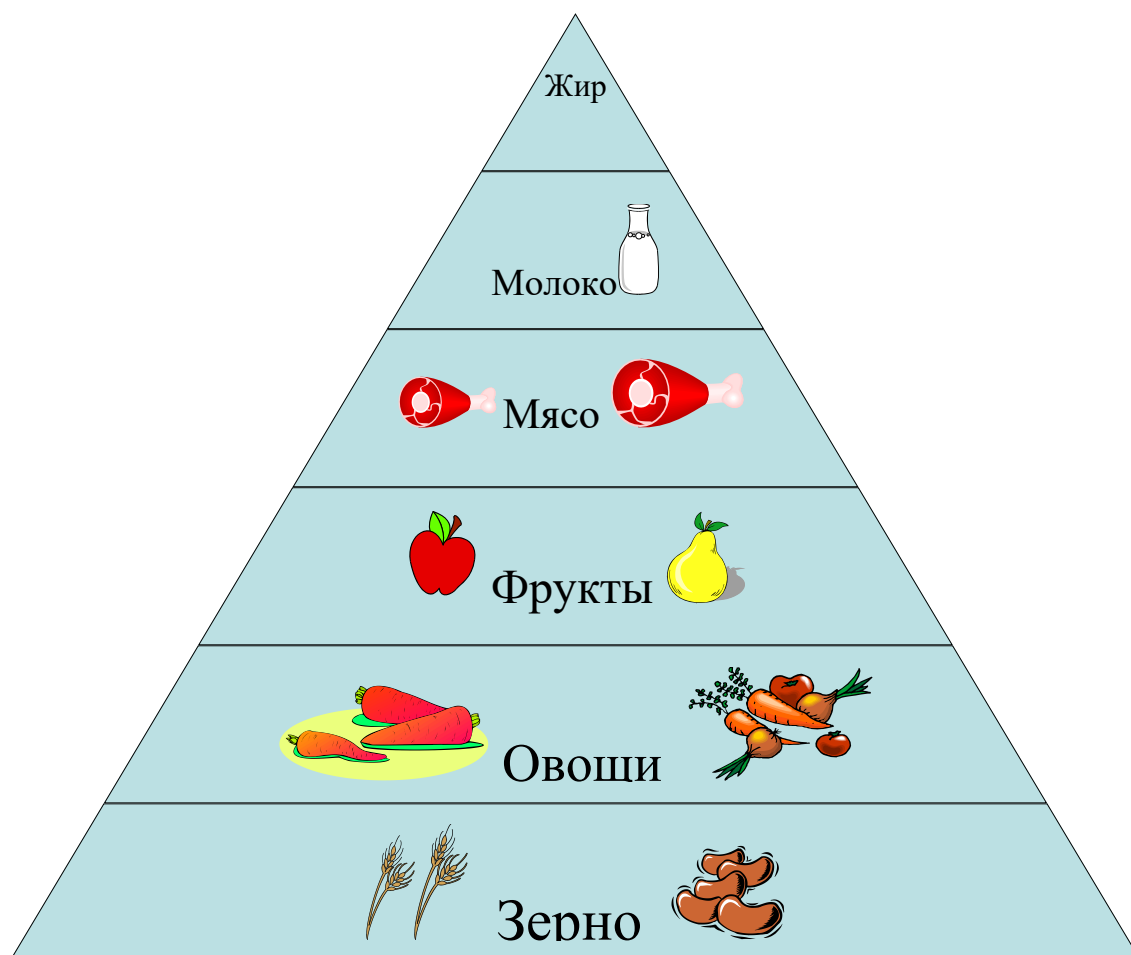
Наконец, третья функция питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности. Ферменты и большинство гормонов, являющиеся регуляторами химических процессов, протекающих в организме, синтезируются самим организмом. Однако некоторые соединения, без которых ферменты не могут проявлять свою активность, а также некоторые гормоны организм человека может синтезировать только из специальных предшественников, находящихся в пище – витаминов.

Итак, рациональное питание (от латинского слова *rationalis* – разумный) – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов. Такое питание способствует нормальному развитию организма, сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности, повышению сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, активному долголетию. Основой рационального питания является пищевой рацион и условия приема пищи.

1.3 Пищевая пирамида.

Любой живой организм в силу жизнедеятельности клеток, тканей и органов непрерывно тратит входящие в состав организма вещества. Для поддержания здорового образа жизни необходимо, чтобы все эти траты покрывались пищей. Совершенно естественно, что правильное питание

человека должна содержать все те вещества, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Естественно, что все перечисленные важные вещества сразу в одном продукте содержаться не могут, поэтому пища должна быть разнообразной, особенно у детей, чей организм растет, формируется.



Учение из разных стран составили свои пищевые пирамиды, но все они имеют что-то общее. Вот один из вариантов:

✓ *Кирпич 1-й – зерновой.*

Каши (гречневая, овсяная и желательнее не из хлопьев), хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов – от 6 до 9 порций в день. (Одна порция зерновых продуктов – это один ломтик цельнозернового хлеба, или 1/2 чашки приготовленных макарон, или 1/3 чашки приготовленного риса). Сюда не входят источники «пустых» углеводов: белый хлеб, булки, торты.

✓ *Кирпичи 2-й и 3-й – овощной и фруктовый.*

Овощей в дневном рационе должно быть в среднем пять порций. Фруктов – от трех до пяти. Одна порция фруктов – один средний фрукт или 1/4 чашки сухофруктов. Очень важно включить в рацион ярко-желтые,

оранжевые и красные овощи и фрукты (помидоры, тыкву, сладкий перец) – они содержат водорастворимый бета-каротин, в организме превращающийся в жирорастворимый витамин А.

✓ *Кирпич 4-й – мясной.*

Протеиновые продукты содержат незаменимые аминокислоты. К этой группе (а не группе молочных продуктов) диетологами отнесен творог. В ежедневном рационе – от четырех до восьми порций таких продуктов. (Одна порция – 30г приготовленного мяса, птицы или рыбы, 1/2 чашки бобов, гороха или чечевицы, одно яйцо или два белка, 30-60г обезжиренного сыра, 1/4 чашки обезжиренного творога). Сюда не входят сосиски, сардельки, вареные колбасы.

✓ *Кирпич 5-й – молочный.*

В ежедневном рационе должно быть две порции. (Одна порция – одна чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира.) Ограничивайте сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез.

✓ *Кирпич 6-й – жиросодержащий, но не жирный.*

Орехи, животные и растительные масла – источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Сливочное масло необходимо, но его потребление должно быть ограничено (1). Эту пирамиду можно пронаблюдать на рисунке.

Глава II. Проблемы питания школьников и пути их решения.

Пища является единственным источником, с которым ребенок получает все вещества, необходимые для построения его клеток и тканей, и энергию, обеспечивающую двигательную активность и поддержание температуры тела, работу внутренних органов и нервную деятельность ребенка. Если питание построено неправильно, если пищевые вещества поступают в организм в недостаточном количестве, то может произойти задержка физического и психологического развития ребенка, нарушение в структуре и функции его органов. Вот почему правильная организация питания имеет определяющее значение в формировании здорового, гармонически развитого ребенка (5).

2.1 Без особого труда, но не детская еда.

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г. Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым подчеркивая исключительную роль питания в формировании и тела, и поведения ребенка. Роль питания в жизни ребенка было выше сказано, нужно добавить, что здоровое питание определяет и степень выраженности защитной функции организма, повышая устойчивость детей к инфекциям, агрессивному воздействию внешней среды, тяжелых металлов, радиоактивному облучению и другим неблагоприятным воздействиям.

Чтобы быть рациональным, питание ребенка должно отвечать следующим основным принципам:

1. Рацион питания детей по энергетическим ценностям должен покрывать их энергетические затраты.
2. Рацион питания ребенка должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
3. Ребенок должен получать все группы продуктов, т.е. рацион должен быть разнообразным.
4. Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в РФ.
5. Необходимо также учитывать индивидуальную особенность детей, в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд.
6. Важное внимание должно уделяться соблюдению режима питания.

В последнее время на Российском рынке появился большой ассортимент продуктов, которые к указанным группам продуктов можно отнести лишь частично. Гамбургеры и супы быстрого приготовления, каши-минутки и чипсы стали неотъемлемой частью нашего питания.

Некоторые из этих продуктов дети любят, а некоторые из них даже очень любят. Для тех родителей, которые живут в высоком темпе и не имеют возможности, сил и времени готовить ежедневно «правильные» обеды и ужины, продукты, которые можно приготовить по принципу «просто добавь

воды», представляется удачным выходом. Но так ли это? Что же представляют собой эти продукты?

Давайте рассмотрим их внимательно. К ним относятся газированные сладкие напитки, картофельные чипсы, жевательные резинки, конфеты типа «чупа-чупс», гамбургеры, чизбургеры, хот-доги и другие.

Жевательная резинка

Люди любят жевать, особенно дети. Именно на этом построен бизнес производителей жвачки. Что несут нам и нашим детям эти подушечки-пластиночки из синтетического каучука, напичканного всякими добавками? В состав жвачек входят подсластители, красители и ароматизаторы. Что касается подсластителей, то одинаково часто в этой роли выступает сахар и сахарозаменители. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов. Что касается безопасности для здоровья человека сахарозаменителей – сахарин и аспартама – у ученых нет однозначного вывода. В некоторых странах обсуждается вопрос о запрете их использования ввиду возможного неблагоприятного влияния на различные органы и системы человека. В частности, в настоящее время активно рассматривается их возможное канцерогенное действие (т.е. способность вызывать злокачественные новообразования). Диагностируются в работе педиатрических служб и такие случаи, когда у детей с ничем не объяснимыми запорами находили в пищеводе и кишечнике резиновые «камни» из слипшихся разноцветных комочков. Родители безмерно пичкали своих детей жвачками: чтоб они не плакали, не приставали; в качестве поощрения и т.д.

Ароматизаторы и красители, используемые при производстве жвачки, также не относятся к веществам полезным для здоровья.

Необходимо также помнить о том, что чрезмерное использование жвачки снижает аппетит, провоцирует аллергические реакции, воспаление кожи вокруг рта, а также оказывает раздражающее воздействие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта ребенка, что способствует возникновению дискинезии желудочно-кишечного тракта, гастритов, дуоденитов и других заболеваний.

Для того что бы принести пользу своему жевательному аппарату и удалить остатки еды после приема пищи, если под рукой нет зубной щетки, достаточно жевать резинку всего 2-3 минуты не более 1-2 раз в день после еды. И еще, обратите внимание, дорогие взрослые, на то, что вы можете дать ребенку жвачку только в том случае, если уверены, что он не проглотит и не будет долго «гонять» резиновый шарик во рту.

Газированные напитки

В состав газированных напитков входят различные консерванты (например, бензойная кислота – E211), ароматизаторы и красители (например, сахарный колер – E150, желтый хинолиновый – E104 и другие), загустители (гуммиарабик – E414, этерифицированные камеди и другие).

Кроме того, все газированные напитки содержат углекислоту (диоксид углерода), чрезмерное использование которой раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта ребенка, вызывая отрыжку, вздутие кишечника, а в дальнейшем может провоцировать и заболевания желудочно-кишечного тракта, например гастрит. Все химические добавки, внесенные в напиток для улучшения вкуса, запаха, цвета, а также консерванты, внесенные для увеличения срока годности продукта, потенциально являются довольно сильными аллергенами.

Газированная вода особенно противопоказана детям, имеющим избыточный вес, страдающим сахарным диабетом, заболеваниями печени. Учеными обсуждается связь между потреблением сладкой газировки и образованием камней в почках.

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму.

Каши, бульоны и супы быстрого приготовления

Каши, бульоны и супы представлены на рынке в большом ассортименте. Состав их также несколько отличается. Так, например, в состав каш быстрого приготовления входят специально обработанные зерновые культуры (греча, кукуруза, ячмень, рис и т.д.), часто в виде хлопьев или измельченных зерен, кусочков сушеных фруктов или ягод, овощей или мяса, грибов, зелень. Для улучшения вкусовых качеств продукта ряд производителей используют искусственные подсластители, красители, ароматизаторы.

Необходимо помнить о том, что чрезмерное увлечение такого рода продуктами в ряде случаев может спровоцировать обострение заболеваний органов желудочно-кишечного тракта. Поэтому необходимо обращать внимание на состав продукта, в обязательном порядке указанный на упаковке. Продукты, предназначенные для питания детей, проходят обязательную проверку на соответствие действующим в РФ санитарным нормам и правилам, о чем указывается на этикетке.

Надо отметить и еще один важный момент. Многие производители обогащают каши и другие продукты быстрого приготовления (супы, а то и чипсы) витаминно-минеральными комплексами. Содержание этих веществ может быть рассчитано с учетом потребности взрослого организма. В связи с этим рекомендуется вводить такого рода продукты в рацион питания детей как можно более старшего возраста или использовать «традиционные»



продукты. Так, для питания дошкольников и младших школьников может быть рекомендовано использовать хлопья для каш быстрого приготовления. В их состав не входят дополнительные добавки, а для придания каше лучшего вкуса может использовать свежие фрукты или ягоды.

Лапша быстрого приготовления

Лапша быстрого приготовления – типа «Доширак» - представлена на рынке в большом ассортименте. Ее отличительной особенностью является использование при приготовлении большого вида специй, придающих продуктам разные вкусы. В процессе технологической подготовки она проходит стадию, которой нет при приготовлении традиционных макаронных изделий: она обжаривается в растительном (пальмовом) масле. В ходе этой обжарки из лапши удаляют влагу, что увеличивает срок ее годности. Кроме того, в упаковку вкладывают пакетики с основой для бульона, состав которой и влияет на здоровье.

Картофельные чипсы и сухарики

Чипсы занимают, к большому сожалению специалистов в области детского питания, большой удельный вес в рационе питания современного школьника. Согласно технологии приготовления, ломтики сырого картофеля или специально приготовленное тесто, в состав которого может входить и картофель, обжаривают в большом количестве растительного масла. Затем добавляют соль, специи (сушеные лук, чеснок, паприку и другие, а также их композиции), усилители вкуса, красители и антиоксиданты. Очень сходная с описанной технология приготовления сухариков. Таким образом, чипсы и сухарики содержат большое количество жиров, в первую очередь насыщенных, углеводов, много специй и соли. Они являются поставщиками «пустых» калорий, которые могут остаться в виде избыточных жировых отложений в области талии и бедер у подростков. Таким образом, чрезмерное увлечение чипсами и сухариками может спровоцировать развитие избыточной массы тела у школьников, а также ожирение в более старшем возрасте. Кроме того, известен тот факт, что чипсы, а точнее, специи, содержащиеся в них, раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, вплоть до развития заболеваний желудка и кишечника.



Майонез

Майонез – очень популярная приправа для салатов, а также компонент для приготовления первых и вторых блюд.

Даже использование тех сортов майонезов, где не закладываются искусственные консерванты и красители, не гарантируют абсолютную

полезность для здоровья ребенка. Учитывая высокий процент содержания в майонезе горчицы, уксуса и соли, детям не рекомендуется использование этого продукта в повседневном рационе, поскольку это может сказаться в первую очередь на состоянии желудочно-кишечного тракта. Более того, на потребление этого продукта должны быть наложены строгие ограничения для детей, имеющих избыточный вес и склонных к ожирению, а также для детей, имеющих аллергические реакции на продукты или ингредиенты майонеза.

Сардельки и сосиски

Сардельки и сосиски являются излюбленными блюдами людей во многих странах мира. Ассортимент сосисок, колбас и сарделек, представленных на рынке, достаточно широк, и производители, стремясь к увеличению срока годности своих продуктов, вводят все новые консерванты, которые позволяют хранить, например, сардельки в газопароводонепроницаемых оболочках до 40 суток.

Мясные блюда служат источником необходимых человеку веществ – белков, кальция, железа и ряда витаминов, недостаток которых приводит к отставанию в физическом и умственном развитии. Однако ни сосиски, ни сардельки не являются продуктами, идентичными натуральному мясу. Более того, они содержат ряд пищевых добавок. Поэтому использовать колбасные изделия при организации питания ребенка, в частности, сосиски, надо не чаще, чем 1-2 раза в неделю, и уж совсем не каждый день, как поступают многие (2).



Надо отметить, что большой популярностью газированных напитков, чипсов и других продуктов, рассмотренных выше, способствуют агрессивная реклама этих продуктов, осаждающая экраны наших телевизоров. Мы, педагоги, со своей стороны, должны противопоставить ей знания о здоровом образе жизни, вкусной и полезной пище, которые необходимо донести до сознания наших детей.

2.2 Режим питания школьников

В понятии «режим питания» входят: количество и время приема пищи в течение суток; распределение суточного рациона по его энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на завтрак, обед и т.д.; интервалы между едой и, наконец, затрачиваемое на нее время.

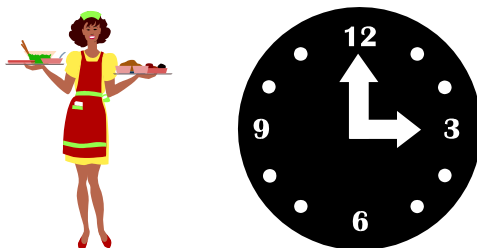
Человеческий организм устроен исключительно сложно. Гармоническое равновесие этой сложной системы, находящейся под постоянным воздействием внешней среды, и есть, то, что мы называем здоровьем.

Важную роль в поддержании нормальной жизнедеятельности организма и его здоровья играет ритм питания. Организм человека устроен так, что в определенное время весь пищеварительный тракт подготавливает себя к приему пищи и сигнализирует об этом. Человек, привыкший к определенному режиму питания, может по сигналам своего желудка проверять часы. Если же по каким-то причинам очередной прием пищи не состоялся, организм вынужден перестраиваться, а это влечет за собой негативные последствия. В час, отведенный для еды, или некоторое время спустя при мысли о еде в желудок начинает поступать желудочный сок, обладающий большой переваривающей способностью, и, если в это время никакой пищи в желудке нет, выделяемый сок начинает действовать на стенки желудка и двенадцатиперстной кишки. Частые нарушения режима питания приводят к образованию язв, гастритов и другим заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Во избежание подобных последствий нарушения нормального питания рекомендуется в часы обычного приема пищи что-нибудь съесть, если нет возможности поесть нормально (4).

Для правильного развития детей школьного возраста важно четко соблюдать режим питания. Для школьников это имеет особое значение, так как они нередко выходят из-под опеки родителей и ведут самостоятельный образ жизни. Надо воспитать у ребенка сознательное отношение к питанию, убедить его в необходимости своевременного и правильного питания.

Родители должны учитывать особенности обучения в школе, распорядок дня ребенка, его нагрузку, занятость спортом, внешкольной общественной работой и помочь ребенку составить правильный режим дня, в том числе режим питания.

Рекомендуется следующий режим питания для школьников.



Режим питания для школьников, обучающийся в первую смену

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| 6-30-7-30 | завтрак дома |
| 9-30-11-30 | горячий завтрак в школе |
| 14 ч 30 мин – 15 ч 30 | обед дома (или в школе) |
| 19 ч – 19 ч 30 мин | ужин |

Для обучающихся во вторую смену

| | |
|------------------|--------------|
| 8 ч – 8 ч 30 мин | завтрак дома |
|------------------|--------------|

| | |
|--------------------|-------------------------|
| 12– 13 ч | обед дома |
| 14-40-16-00 | горячее питание в школе |
| 19 ч 30 мин – 20 ч | ужин |

При построении рациона школьников необходимо следить за достаточным использованием таких продуктов, как мясо, рыба, яйца, и особенно молока и молочных продуктов, которые ребенок должен получать ежедневно. Как и детям дошкольного возраста, учащимся необходимы свежие овощи и фрукты как источников витаминов, минеральных солей и других полезных пищевых веществ.

Для покрытия физиологических потребностей детей школьного возраста и подростков в основных пищевых веществах и энергии можно рекомендовать следующий примерный набор продуктов в зависимости от возраста и пола.

| продукт | 7 – 10 лет | 11 – 13 лет | 14 -17 лет, девочки | 14 -17 лет, мальчики |
|---------------------|------------|-------------|------------------------|-------------------------|
| Молоко, мл | 500 | 500 | 500 | 600 |
| Творог, г | 40 | 45 | 50 | 60 |
| Сметана, г | 15 | 15 | 15 | 20 |
| Сыр, г | 10 | 10 | 15 | 20 |
| Мясо, г | 140 | 170 | 200 | 220 |
| Рыба, г | 40 | 50 | 60 | 70 |
| Хлеб, г | 150 | 200 | 200 | 250 |
| Крупа, Макар., г | 45 | 50 | 50 | 60 |
| Сахар, г | 70 | 80 | 80 | 100 |
| Жиры, г | 25 | 30 | 30 | 40 |
| Картофель, г | 200 | 250 | 250 | 300 |
| Овощи, г | 275 | 300 | 320 | 350 |
| Фрукты, г | 150-300 | 150-500 | 150-500 | 150-500 |

При отсутствии каких-либо продуктов надо их правильно заменять, учитывая при этом содержание в них основных пищевых продуктов. Так, например, мясо, содержащее животные белки, можно заменить рыбой, творогом, яйцом, а не крупой или мучными изделиями. Молоко или кефир можно заменить порошковым или сгущенным молоком. Совершенно недопустимо заменять овощи крупой. При отсутствии свежих овощей, фруктов, зелени их следует употреблять в замороженном, консервированном или сухом виде.

При составлении рационов питания для учащихся следует также следить за правильным распределением продуктов и их калорийностью в течение суток. Нужно иметь в виду, что продукты, богатые белком, надо давать в первую половину дня, а на ужин – в основном молочно-растительные блюда.

Рекомендуется следующее распределение калорийности питания в течении суток: завтрак и ужин – по 25%, обед – 35-40%, полдник или школьный завтрак -10-15%.

Очень важно обеспечить достаточное разнообразие в питании школьника. Включение в меню наибольшего ассортимента различных продуктов является гарантией того, что ребенок получит достаточное количество всех необходимых ему пищевых веществ. Надо следить за тем, чтобы одни и те же блюда не повторялись в течении дня, а в течение недели не более чем 2-3 раза (5).

2.3 Правила рационального питания

Если вы хотите поддержать ваше здоровье в хорошем состоянии, придерживайтесь следующих правил:

✓ Садиться за обеденный стол надо только с ощущением голода. Не старайтесь наесться впрок. Различать голод и жажду. Иногда бывает лучше просто попить, чем поесть. Пищу принимать 3-4 раза в день.

✓ При подъеме в 6-7 утра лучше всего завтракать не сразу, а часов в 10-11. утренняя еда должна быть заработана соответствующей физической активностью. Стакан сока, кефира, простокваши или простой воды натощак – прекрасное начало дня.

✓ Не следует садиться за стол в возбужденном состоянии – это почти всегда приводит к ненужному перееданию.

✓ Пищу следует принимать в строго определенные часы, в спокойном состоянии и отдохнувшими. Перед вечерней едой полезны ванна или душ, медитация, молитва, прослушивание любимой музыки. Огромное количество проблем возникает, когда человек пытается при помощи еды «заесть» свой стресс и тем самым снять нервное напряжение. Отсюда возникают проблемы с перееданием.

✓ Во время любой трапезы не следует решать сложные житейские вопросы, а также читать, смотреть телевизор и слушать радио. Наслаждаться только едой и приятной беседой.

✓ Не смешивать в одном приеме пищи белки (мясо, рыбу, яйца) и углеводы (хлеб, картофель, рис). Если такое смешивание происходит, то в кишечнике неизбежно образуются брожение и газы из-за столкновения кислотных и щелочных пищеварительных ферментов. Поэтому продуктов так называемого «быстрого приготовления», предлагаемых в ресторанах типа «Макдоналдс», в которых многие блюда одновременно состоят из белков и углеводов, надо по возможности избегать.

✓ Следует делать не менее 20-30 жевательных движений челюстями перед проглатыванием. Большинство людей проглатывает пищу всего лишь после 5-8 жевательных движений. Надо учиться жевать медленно и есть мало, но, как говорится, с толком, с чувством, с расстановкой, потому что основа здорового пищеварения – хорошее прожевывание пищи. Помнить, что процесс пищеварения начинается не в желудке, а во рту, и слюна работает точно так же, как и желудочный сок.

✓ Не рекомендуется часто есть жидкие блюда в виде супов и борщей. Жидкая пища, как правило, не пережевывается и не обогащается в достаточной мере слюной, играющей важную роль в пищеварение.

✓ Чем меньше в питании жиров животного происхождения, тем меньше риск сердечно-сосудистых заболеваний.

✓ Нельзя переедать и до отказа забивать желудок пищей. В этом случае пище трудно перемешиваться и перевариваться, что ведет к болезням несварения желудка, гастритам, язвам и коликам. Одна четвертая часть желудка после приема пищи должна оставаться незанятой. Из-за стола следует вставать с легким ощущением голода. Чувство сытости обычно наступает через 20 минут после еды.

✓ Не следует есть мясо и рыбу больше, чем три раза в неделю. Недостаток белком может быть скомпенсирован орехами и семечками.

✓ Молоко вообще не рекомендуется смешивать с какими-либо продуктами, лучше употреблять его в чистом виде. Имеются данные, согласно которым потребление коровьего молока провоцирует разнообразные простудные заболевания, такие как грипп, астму, бронхит и воспаление легким. Замена молока фруктовыми и овощными соками повышает иммунитет и предохраняет от этих заболеваний.

✓ Не следует запивать еду водой, так как это приводит к разжижению желудочного сока и снижению активности пищеварения. Воду можно пить за 15-20 до еды, либо через 2 часа после нее. Суточная потребность человека в воде и разного рода жидкостях – 2-2,5 литра.

✓ Нельзя употреблять слишком горячую или слишком холодную пищу. Это вредно для печени. Однако постепенное привыкание к холодной сырой воде вплоть до температуры талой воды полезно для закаливания и здоровья.

✓ Надо больше потреблять сырых овощей и фруктов, так как их сок имеет структуру, аналогичную структуре протоплазмы клеток. То же самое относится и талой воде, которая благодаря этому обладает значительным энергетическим потенциалом. стакан талой воды утром натощак – прекрасная энергетическая зарядка организма и профилактическое средство от атеросклероза.

✓ При варке овощей теряют 90% своих энергетических качеств и поэтому лучше их употреблять сырыми, приготовленными на пару или печеными.

✓ Следует исключить или, по возможности, меньше употреблять сладкие газированные напитки типа пепси, фанты, колы и им подобных. Содержащихся в них газ затрудняет пищеварение, а излишки сахара ведут к отложению жира.

✓ По данным Гарвардской школы общественного здравоохранения в США, более 50% злокачественных образований желудка и поджелудочной железы являются следствием избыточного потребления кофе.

✓ Еда не должна быть основным источником положительных эмоций, хотя именно на это нацелено кулинарное искусство. «Жить не для того,

чтобы есть, а есть, для того, чтобы жить», «Хороший повар – враг здоровья» и «Голод – лучший кулинар» - эти принципы отношения к питанию должны быть взяты на вооружение каждым образованным.

Заключение

Любой живой организм в силу жизнедеятельности клеток, тканей и органов непрерывно тратит входящие в состав организма вещества. Для поддержания здорового образа жизни необходимо, чтобы все эти траты покрывались пищей. Совершенно естественно, что правильное питание человека должно содержать все те вещества, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Так как затраты организма всех этих веществ зависят от ряда факторов: возраста, вида труда, воздействий внешней среды и состояния самого организма, то необходимо иметь представление о значении отдельных веществ и потребности в них для правильного питания и здорового образа жизни в зависимости от указанных факторов.

Вопросом большой государственной важности является проблема рационального питания учащихся общеобразовательных школ. Детский организм отличается от организма взрослого бурно протекающими процессами роста и развития, формированием и становлением структуры многих органов и систем, совершенствованием их функций, большой двигательной активностью, развитием высшей нервной деятельности. Для обеспечения всех этих сложных жизненных процессов школьника необходимо обеспечить его полноценным питанием, которое обеспечивает повышенные потребности его организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, энергией.

Сегодня человек уже не может вести нормальный образ жизни, быть здоровым и деятельным, оставаясь неграмотным в вопросах питания. Разработка основ рационального питания – наука, и, пожалуй, одна из самых сложных и актуальных

Пища в определенных условиях может быть вредной для организма. Познание механизмов неблагоприятного влияния пищи позволяет предупреждать болезненные реакции. Задача, стоящая перед медициной, — использовать пищу как лечебный фактор при различных заболеваниях людей.

Можно затрачивать огромные деньги на лечение: сложнейшие операции, дорогостоящие лекарственные препараты, консультации «умных» врачей, но можно просто прибегнуть к рациональному питанию, некоторые концепции которого мы рассмотрели выше, выбор за вами.

В своей жизни каждый человек идет особым путем, но счастливым может быть только тот, кто живет просто, питается чисто, мыслит искренно и доброжелательно, уважает и ценит духовные богатства, любит и бережет природу, знает, что такое справедливость и доброта.

Правильное питание лежит в основе всех этих ценностей, это – начало пути...

Приложение 1

Таблица 1 Совместимость продуктов по Г. Шлтону
и рекомендациям других диетологов

| | мясо, рыба, птица (постные) | Зернобобовые | масло сливочное, сливки | Сметана | Масло растительное | Сахар, кондитерские изделия | Хлеб, крупы, картофель | Фрукты кислые, томаты | Фрукты сладкие, сухофрукты | Овощи зеленые и некрахмалистые | Овощи крахмалистые | Молоко | Творог, кисломолочные продукты | Сыр, брынза | Яйца | Орехи |
|-----------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------------|---------|--------------------|--------------------------------|------------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------|--------|-----------------------------------|-------------|------|-------|
| Мясо, рыбы, птица (постные) | ● | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Зернобобовые | 2 | ● | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Масло сливочное, сливки | 2 | 3 | ● | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Сметана | 2 | 4 | 3 | ● | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Масло растительное | 2 | 4 | 2 | 3 | ● | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| Сахар, кондитерские изделия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | ● | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Хлеб, крупы, картофель | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | ● | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| Фрукты кислые, томаты | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | ● | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 |
| Фрукты сладкие, сухофрукты | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | ● | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 |
| Овощи зеленые и некрахмалистые | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | ● | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Овощи крахмалистые | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | ● | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| Молоко | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | ● | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Творог, кисломолочные продукты | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | ● | 4 | 2 | 4 |
| Сыр, брынза | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | ● | 2 | 3 |
| Яйца | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | ● | 2 |
| Орехи | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | ● |

4 – хорошо

3 – допустимо

2 – плохо

Литература:

1. Жемердеева Е. Пищевая пирамида // «Свободный курс». №10, 2009.
2. Конь И.Я., Коньтцько М.В., Тоболева М.А. Без особого труда, но не детская еда // Научно-методический журнал «Классный руководитель». №4, 2004.
3. Литвина И.И. Три пользы. Основы правильного питания. – С-Пб.: Комплект, 1994.
4. Михайлов В.С., Трушкина Л.А., Могильный Н.П. Культура питания и здоровья семьи. – М.: ПРОФИЗДАТ, 1987.
5. Новикова Е.Ч., Ладодо К.С, Бренц М.Я. Питание детей. – М.: Медицина, 1983.
6. Петрушин В.И. Практическая психотерапия выживания в Большом городе // Научно-методический журнал «Классный руководитель». №7, 2004.
7. Хочаян Е. Здоровое питание. Здоровый образ жизни. – М.: Астрель, 2001.
8. Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае. – Барнаул, 2007.
9. Шелестова А.Г. Работа ученической лаборатории «Здоровое питание» // Научно-методический журнал «Классный руководитель». №4, 2008.