

Питание школьника

Врач педиатр – диетолог
Главный специалист – эксперт
Министерства здравоохранения и социального
развития Пензенской области
Гордейкова Вера Сергеевна

Здоровье человека во многом определяется качеством его питания в детском возрасте.

Правильное питание обеспечивает

- нормальное физическое развитие ребёнка, -
- предупреждает возникновение таких отклонений, как
- отставание в росте,
- анемия,
- ожирение,
- аллергические проявления,
- расстройства пищеварения.



- Достаточная обеспеченность ребёнка всеми пищевыми веществами, и особенно витаминами, минеральными солями и микроэлементами, - один из основных моментов предупреждения инфекционных заболеваний, так как состояние иммунитета определяется не столько количественной стороной питания, сколько его качеством и биологической ценностью.
- Кроме того, рациональное полноценное питание повышает устойчивость детского организма к резким колебаниям температуры и влажности воздуха, воздействию различных вредных экологических факторов.



- Питание оказывает определяющее влияние и на развитие центральной нервной системы ребёнка, его интеллект, состояние работоспособности. В наше время - время больших перегрузок, значительного потока информации, ускоренных темпов жизни, возможностей возникновения стрессовых ситуаций – следует помнить, что правильное питание в детстве во многом содействует формированию организма, способного преодолевать сложности жизни.



Школьный возраст – очень ответственный период в жизни ребёнка

- Это время роста и развития, сложной перестройки обмена веществ, деятельности эндокринной системы и головного мозга.
- Это время становления личности человека.
- В этот период происходит большой скачок в развитии ребёнка.

- В период интенсивного роста у школьников существенно увеличивается нагрузка на все органы и, прежде всего, на центральную нервную, сердечно-сосудистую и пищеварительную систему.

- В школьном возрасте бурно развивается интеллект и мышление ребёнка.
- Сложные школьные программы требуют большого умственного напряжения, а в сочетании с занятиями спортом, танцами и в других кружках и секциях увеличивают физическую нагрузку.
- В жизни школьника немало стрессовых ситуаций. Все это требует значительных расходов энергии, а значит, увеличивает потребность в основных пищевых веществах как единственного источника энергии.

- За последние 5 года уровень заболеваемости детей в возрасте до 14 лет в области вырос на 13,9 %,
- уровень заболеваемости подростков - на 17,4%.

Рост заболеваемости в группе детей 0-14 лет:

- - новообразования на 69,7%;
- - болезни эндокринной системы, расстройства питания, нарушения обмена веществ на 16,6%, в том числе ожирение на 18,3%;
- - заболевания системы кровообращения на 54,5%;
- - заболевания органов дыхания на 16,3%;
- - заболевания органов пищеварения на 6,1%;
- - заболевания кожи на 28,5%;
- - болезни костно-мышечной системы на 42,7%;
- - болезни мочеполовой системы на 22,8%, в том числе расстройства менструаций на 12,2%;
- - врожденные аномалии на 29,1%

Рост заболеваемости в группе детей 15-17 лет:

- ожирение на 23,9%;
- заболевания нервной системы на 6%;
- заболевания глаз на 8,5%;
- болезни органов кровообращения на 15,8%, в том числе болезни , сопровождающиеся повышением артериального давления на 7%;
- заболевания органов дыхания на 25,9%;
- заболевания органов пищеварения на 62%;
- болезни кожи на 24,5%,
- болезни костно-мышечной системы на 28,1%;
- расстройства менструаций, более чем в 2 раза.

За период обучения распространенность

- нарушений зрения возрастает в 3,3 раза,
- нарушений осанки в 2,2 раза,
- сколиозов в 4,95 раза.

Пища

- является поставщиком всех веществ, необходимых для построения клеток и тканей организма
- она обеспечивает его энергией, расходуемой на двигательную активность,
- поддержание температуры тела,
- работу внутренних органов,
- нервную деятельность

Основные пищевые вещества

- белки,
- жиры,
- углеводы
- минеральные соли
- ВИТАМИНЫ
- ВОДА



- К сожалению, многие родители уделяют мало внимания тому, как питаются дети этого возраста, считая, что школьник – не маленький ребёнок и ничего страшного не случится, если он нарушит режим питания. Еще меньше об этом задумываются учащиеся, предпочитая по своему усмотрению тратить деньги, выданные им на школьные обеды и завтраки, А потом – вместе пожинаяют плоды своего невнимания.

Как показали социологические исследования:

- - около 75% подростков хотя бы через день употребляют пищу быстрого приготовления;
- 63% подростков предпочитают посидеть или полежать после еды;
- каждая третья девушка прибегает к ограничению в рационе питания с целью снижения веса;
- практически каждый второй юноша регулярно употребляет пиво, каждая третья девушка алкогольные коктейли;
- 29% юношей и 35% девушек испытывают эпизодические боли в животе и боли с частотой несколько раз в месяц;
- каждый третий испытывает сильные болевые ощущения со стороны ЖКТ вследствие голода;
- около 63% юношей и 87% девушек применяли лекарственные препараты для снятия болей и дискомфорта в животе без консультации врача.

Общие принципы рациона питания школьников:

- удовлетворение потребности детей в основных компонентах пищи: белках, жирах, углеводах, а так же в витаминах и минеральных солях в соответствии с физиологическими потребностями;
- сбалансированность рациона по всем пищевым веществам;
- разнообразие рациона питания;
- обеспечение восстановления энергетических затрат организма;
- проведение технологической обработки, сохраняющей пищевую ценность всех продуктов и блюд, обладающих раздражающим воздействием на пищеварительную систему;
- подбор рациона питания и диеты с учетом индивидуальных особенностей ребёнка (аллергологический анамнез и др.).

Белок

- В рационах детей содержание животного белка должно составлять не менее 50%, в зависимости от нагрузки повышается до 60%. При не достатке белка развивается утомление, снижается трудоспособность и успеваемость.



ЖИРЫ

- Детям школьного возраста необходимы полноценные жиры — сливочное масло, растительное масло до 20 % в рационе.

УГДЕВОДЫ

- Потребность в углеводах у детей школьного возраста значительно выше, чем в другие возрастные периоды, особенно если ребёнок занимается спортом, умственной деятельностью.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Для правильного развития, сохранения высокой работоспособности большое значение имеет соблюдение правильного режима питания.
- Срывы в режиме, несоблюдение постоянных часов приема пищи, удлинение или укорочение интервалов между едой часто приводит к нарушению аппетита, а систематическая еда без аппетита вызывает расстройства работы пищеварительного тракта.
- В этом случае не происходит достаточной выработки пищеварительных соков, пища переваривается слабо, долго задерживается в желудочно-кишечном тракте и раздражает слизистые оболочки желудка и кишечника. Все это способствует развитию заболеваний ЖКТ

- Перерыв между приемами пищи не должен составлять более 4 – 5 часов.
- Большого внимания требует обеспечение учащегося полноценным завтраком. Утром организм ребёнка усиленно расходует энергию, так как он в это время усиленно работает.



- Завтрак должен включать горячее блюдо – творожное, яичное, мясное, крупяное. В качестве питья желательно горячее молоко или кофейный напиток на молоке, чай с молоком. Свежие фрукты или овощи.
- На обед ребёнок должен получить обязательно первое горячее блюдо, но не слишком объемное, полноценное мясное или рыбное блюдо с гарниром из овощей. Компот из сухофруктов, фруктов и овощей.
- Ужин должен состоять из молочных, крупяных, творожных, яичных блюд. Не рекомендуются мясные и рыбные блюда, так как богатая белком блюда действуют возбуждающе и медленно перевариваются.

При занятиях спортом

- в рационе ребёнка увеличивают количество белка, необходимого для построения мышц, углеводов необходимое для увеличения энергии. В режиме питания при утренних занятиях увеличивают калорийность завтрака, при соревнованиях вечером – ужина. Объем питания не рекомендуется увеличивать.



Школьное питание

В результате реализации проекта в
г. Пензе г. Кузнецке г. Каменке
число школьников с 1 группой здоровья
увеличилось с 13,4 % до 13,8 %;
уменьшилось число детей с 3 группой
здоровья с 18,6% до 16,8%.

Отмечается снижение
распространенности
заболеваний

- органов пищеварения на 3,5%,
 - в том числе заболеваемость гастритами и гастродуоденитами на 16,8%;
- болезней желчевыводящей системы на 17,6 %;
- заболеваемости анемией на 4,2%.



Приятного
аппетита!

Будем примером
своим детям!

Спасибо за
внимание!

