

Основы здорового питания детей и подростков

Правильное питание детей и подростков – залог здоровья. Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на подрастающий организм и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Питание влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Правильное, или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание. Рациональное питание – это необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно-психического развития человека, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают питание пять раз в день. Для обучающихся общеобразовательных учреждений организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей, посещающих группу продленного дня, должен быть организован дополнительно полдник. Данное питание формируется с учетом возраста обучающихся, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах. Следовательно, домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада и школы. С этой целью разрабатывается примерное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому дома важно уделить внимание именно тем продуктам и блюдам, которые он недополучил днем.

Питание детей и подростков должно учитывать особенности его пищеварительной системы, которая еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Для развития организма, крепкого здоровья и хорошего иммунитета требуется соблюдать ряд основных принципов составления рациона:

- соблюдение требования по получению необходимого количества энергии из пищи, которая требуется для умственной и физической активности;
- разнообразие рациона питания – один из основных факторов его сбалансированности. Кроме этого, требуется учитывать индивидуальные особенности организма, а также помнить о возможной непереносимости тех или иных продуктов питания;
- питание должно обеспечивать подрастающий организм всеми необходимыми питательными веществами;
- соблюдение технологии обработки продуктов, а также приготовления пищи, выполнение санитарных норм в помещениях, где готовится еда, использование только свежих продуктов без истекшего срока годности – данные требования также можно отнести к особенностям составления рациона питания детей и школьников.

Количество полученной из пищи энергии измеряется в калориях, однако ее ценность заключается не только в этом: немаловажное значение имеет и состав пищи. Углеводы, жиры и белки, минеральные вещества, вода – все это требуется для «строительства» клеток и костной ткани.

Белки – занимают особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами. Недостаток в рационе белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но и влияет на функцию головного мозга и работу иммунной системы организма.

Жиры – это источник энергии, принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета.

Углеводы – основной источник энергии, способствует усвоению в организме белков и жиров. Избыточное же количество углеводов ведет к нарушению обмена веществ.

Минеральные соли и микроэлементы являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и развития.

Витамины - в суточном рационе должно быть достаточное количество всех витаминов. Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей

Большое значение в рационе питания имеет вода, так как без нее не могут происходить жизненные процессы. В сутки организму необходимо около полутора литров воды. Правильное питание для детей и подростков - это источник энергии и лекарство от многих болезней. Если вы действительно хотите, чтобы ваш ребенок имел крепкое здоровье, был красивым, физически и духовно активным, гармонично развитым, и с хорошим иммунитетом, то правильное питание должно быть основой в его жизни. Правильно организованное питание детей и подростков - это одна из главных задач детского сада, школы и родителей.

Режим в питании создает лучшие условия для усвоения пищи. Не соблюдение режима приводит к утрачиванию аппетита и к снижению выделения пищеварительных соков. Конечно же, необходимо учитывать индивидуальные особенности организма. Крайне важно, чтобы дети кушали рыбу, не менее одного или двух раз в неделю. Каждый день необходимо употреблять молочные продукты, особенно йогурт, молоко, сыр.

Какие продукты нужно ограничить в рационе?

- 1) Сахар и белый хлеб – при избыточном потреблении они вызывают набор веса.
- 2) Продукты, в которых есть пищевые добавки (красители, консерванты и другие).
- 3) Маргарин.
- 4) Не сезонные фрукты и овощи.
- 5) Сладкую газировку.
- 6) Продукты с кофеином.
- 7) Майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства.
- 8) Острые блюда.
- 9) Фастфуд.
- 10) Сырокопченые колбасы.
- 11) Грибы.
- 12) Блюда, которые готовятся во фритюре.
- 13) Соки в пакетах.
- 14) Жевательные резинки и леденцы.

Питание детей и подростков должно быть:

- полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду;
- разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище;
- доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной. Следует ограничить потребление продуктов и блюд с повышенным содержанием соли, сахара и специй.
- достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Подытоживая все по теме «Основы здорового питания детей и подростков», хотелось бы сказать, что колоссальное значение имеет культура питания, а приучаться кушать правильную еду необходимо с детства. Поощряйте детей к употреблению разнообразной питательной пищи. Не стоит отказывать себе в свежих овощах и фруктах. Отдельного внимания заслуживают продукты с высоким содержанием крахмала, а польза от цельного молока, йогурта и сыров вообще несравнима. Основным источником поступления жидкости в организм должна быть вода, а не сладкие газировки.

Таким образом, правильное питание – это не диета, а норма, освоив которую, подрастающий организм будет здоров.