

Лекция о правильном и регулярном питании для учащихся

Уважаемые ребята! Важным условием для достижения хорошего результата в учёбе является правильное и регулярное питание. «Пустое брюхо к учёню глухо», гласит народная мудрость. И сегодня мы поговорим о том, почему же правильное и регулярное питание так важны для детского организма и очень надеюсь изменить сознание наших детей и их родителей в вопросе о пользе правильного питания.

Школьный период, в котором вы сейчас находитесь, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием взрослого человека.

Организм ребёнка растёт и поэтому требует больших энергетических затрат. Для сравнения можно сказать, что взрослый организм требует на 1 кг своего веса – 45 ккалорий, а организм ребёнка 12-16 лет 65-80 ккалорий.

А откуда же наш организм берёт эту энергию? Ответ очень прост - своеобразной батареей для нашего организма является пища.

Пища является источником энергии и пластического материала, необходимых для нормального роста и развития организма. Основными компонентами пищи являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Каждое из этих пищевых веществ выполняет определенные функции в организме, а недостаток или отсутствие одного из них приводит к серьезным нарушениям здоровья. Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ – молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна.

Питание в школе обязательно, оно обеспечивает более длительное сохранение работоспособности и оказывает благоприятное влияние на физическое развитие. Если ученик, находясь в школе 5—6 часов, не принимает пищи, то он становится менее внимательным, быстро утомляется, снижается восприятие учебного материала. Кроме того, длительные перерывы в приеме пищи отрицательно сказываются на функциональном состоянии центральной нервной системы и всего организма (начинает болеть и кружиться голова, появляются слабость, тошнота, боли в животе).

Стоит отметить, что обучающиеся, получающие горячее питание в школе, лучше учатся, меньше болеют и реже страдают от избыточного веса. У них лучше память, выше иммунитет. Помните, что урок - это в любом случае напряжение, стресс. А если этот стресс регулярно происходит на голодный желудок, то до пресловутого школьного гастрита, а то и язвы - рукой подать.

Кроме того, без горячего завтрака ученик испытывает такой дефицит энергии, что потом переедает во время обеда и ужина. С пищей кроме энергии, детский организм должен получать определенное количество веществ, из которых строятся клетки и ткани. Именно от этих веществ зависят физическая и умственная работоспособность, иммунитет. Для бесперебойной работы

тканей и органов необходимо, чтобы вещества регулярно в полном объеме поступали в организм.

Полноценное и сбалансированное питание в школе способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации к современной жизни.

К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.

Меню завтраков, обедов для школьных столовых составляется именно с учетом рекомендаций по потребности растущего организма в энергии и пищевых веществах. Составляя меню, специалист учитывает, что особенно важно для растущего организма ребенка включение достаточного количества белка.

Белки –это главный строительный материал, они частично идут на энергозатраты организма, стимулируют умственную деятельность. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами. Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству мясной белок, на третьем белок растительного происхождения. Именно поэтому в школьном меню обязательно присутствуют блюда, состоящие из следующих продуктов:

- молоко,
- творог,
- сыр,
- рыба,
- мясные продукты
- яйца,
- овсяная, гречневая крупа.

При дефиците белка у детей нередко отмечаются нарушения функции коры головного мозга, снижается трудоспособность, легко возникает переутомление, ухудшается успеваемость.

Учащиеся, которые хотят, чтобы обучение им легче давалось, должны полюбить и научиться есть блюда из рыбы не менее 2-3 раз в неделю. И дело не только в йоде, который способствует развитию интеллекта, с морской рыбой ребёнок также получит достаточное количество хороших белков и омега-3 жирных кислот. От них зависит степень концентрации внимания и способность к обучению.

Жиры входят в состав всех клеток организма, участвуют во многих физиологических процессах, а также обеспечивают организм энергией. В состав жиров входят насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты.

Основные источники полиненасыщенных жирных кислот, которые относятся к незаменимым пищевым веществам (обязательно должны поступать с пищей) - растительные жиры. В животных жирах содержится больше насыщенных жирных кислот. Растительные жиры - источник витамина Е и фосфолипидов. Животные жиры обеспечивают организм витаминами А и Д. В рационе питания школьника должны сочетаться как растительные, так и животные жиры. Поэтому специалист, составляющий школьное меню, стремится к тому, чтобы правильным подбором блюд обеспечить оптимальное соотношение растительных и животных жиров (1 к 2).

Углеводы – основной источник энергии для организма. Помимо этого углеводы входят в состав клеток и играют важную роль в обеспечении иммунитета. Среди наиболее важных для питания - глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза (легко усваиваются) и крахмал, гликоген (медленно перевариваются), клетчатка (неперевариваемый полисахарид). Необходимо, чтобы потребность организма в углеводах удовлетворялась, главным образом, за счет продуктов на основе цельных злаков (крупы, хлеб и т.д.), овощей и фруктов. Все они содержат медленно усваивающиеся углеводы, поставляющие организму энергию продолжительного действия. Этот факт так же учтен при составлении школьного меню.

Витамины и минеральные вещества – участвуют в регулировании практически всех физиологических и метаболических процессов в организме и обязательно должны поступать с пищей. Для нормального функционирования мозга необходимы фосфор, сера, медь, цинк, кальций, железо и магний. Фосфор и фосфорные соединения способствуют образованию клеток мозга, сера нужна для насыщения их кислородом. Витамин мозга – витамин Е, а также: витамины В1, В2, В6. Источником этих веществ служат разные продукты – овощи, фрукты, мясо, молоко, крупы и т.д. А значит, для профилактики дефицита витаминов и минеральных веществ необходимо питаться разнообразно по школьному меню.

Каким бы вкусным ни было питание дома, оно никогда не заменит школьного питания, поскольку ни один родитель не будет себя обременять составлением рационального, сбалансированного меню с учетом возрастных потребностей своих детей в белках, жирах, углеводах, микроэлементах, во - первых из-за отсутствия необходимых знаний для этого, во-вторых просто из-за отсутствия времени.

Учитывая это и думая о том, пользоваться школьным питанием или нет, не забывайте об основных принципах сбалансированного питания, которые учтены только в школьном питании.

1. Если ограничить углеводы, в «топку» пойдут белки и жиры, при их распаде образуются вредные вещества, происходит отравление организма.
2. В пище мало белка — страдает иммунитет (бесконечные простуды!), кожа становится сухой и дряблой, волосы тусклыми, а ногти ломкими; худеем за счет потери белка мышц.
3. Совсем без жиров нельзя — они необходимы для работы печени, всасывания многих витаминов, сжигания запасов жира; но жира должно быть

в пище не более 25% от суточной калорийности; в жирном мясе, молоке, жареных продуктах и сдобном тесте содержатся вредные жиры, в морепродуктах и растительных маслах — полезные.

4. Процесс приготовления пищи должен проходить так, чтобы сохранить в продуктах максимум питательных веществ, поэтому лучше готовить пищу на пару, варить или тушить; от жареной пищи лучше отказаться, а дома в стремлении вкусненько поесть мало кто будет придерживаться данного принципа.

Отказаться от школьного питания может только тот, кто так и не осознал важность школьного горячего питания для растущего организма.

А перекусы чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками, утоляющими чувство голода, между (а зачастую и вместо) основным горячим питанием, принимают за состояние сытости. А то, что в это время организм «кричит от голода», поскольку в данных перекусах ничего кроме калорий нет, никто не слышит до тех пор, пока этот «крик» не выльется серьезным заболеванием. Ведь все необходимые вещества (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины) должны поступать в организм с регулярной периодичностью, ибо они не могут накапливаться. И каждые 2-4 часа светлого времени суток органы пищеварения должны получать «на переработку» очередную порцию продуктов питания, чтоб печени было из чего создавать и отправлять по пунктам назначения готовые для «строительства, поддержания жизнеспособности органов и систем» клетки.

Учитывая данную закономерность нормального функционирования организма человека, тщетными будут и попытки Ваших родителей компенсировать возможный недостаток питательных веществ (из-за отсутствия горячего питания в школе) обильным ужином. На самом деле, это не решает проблему полноценного питания, поскольку пища полностью не переваривается, ребенок плохо спит, становится беспокойным, легко утомляется. У некоторых детей (впрочем, как и у взрослых) наблюдается так называемые приступы «ночного голода», когда аппетит возникает в позднее время. Связано это с особенностями синтеза в организме особого вещества - триптофана, способного стимулировать аппетит. Повышенная выработка триптофана, в свою очередь, обусловлена избыточным потреблением углеводов (перекусы) в течение дня. Нарушенный режим питания напрочь сбивает обмен веществ в организме, со всеми вытекающими из этого плачевными для здоровья последствиями.

Очень надеюсь, что смогла хотя бы немного изменить сознание наших детей и их родителей в вопросе о пользе правильного питания. Проверьте на практике правильность моих рассуждений по поводу важности горячего питания в школе, не отказываясь от него, а учась получать от него пользу и удовольствие!