

## ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.

Правильно построенное питание имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического развития школьников, повышает трудоспособность и успеваемость, выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям.

Недостаток или избыток пищи нередко служит причиной заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушения обмена веществ, излишнего нарастания массы тела, вплоть до развития ожирения, или, наоборот, приводит к истощению и т. д. Дефекты в питании не всегда сразу отражаются на здоровье. Чаще они проявляются позже, в процессе жизнедеятельности, при неблагоприятных внешних условиях, заболеваниях, повышенной учебной нагрузке в школе, а иногда и в более зрелые годы. Поэтому профилактика многих заболеваний, возникающих у взрослых (артериальная гипертония, сахарный диабет, ожирение и др.), должна вестись с раннего детства.

У детей и подростков из всех пищевых веществ наиболее остро ощущается потребность в белках, которые необходимы для роста и развития организма. Наиболее ценными источниками животного белка для детского организма являются мясо, птица, рыба и молоко - в школьном возрасте ежедневно рекомендуется употреблять не менее 400—500 мл молока и кисломолочных продуктов. В рационе должно быть достаточное количество растительных белков, содержащихся в зерновых и бобовых продуктах, овощах, фруктах, ягодах и др. Бобовые культуры (горох, фасоль, бобы, соя и др.) по содержанию белка приближаются к таким продуктам животного происхождения, как мясо, рыба, творог, яйца, а некоторые даже превосходят их. Например, если в 100 г мяса имеется 16—20 г белка, рыбы—13—19 г, творога—14—18 г, то в сое он достигает 35 г.

Значение жиров в питании школьников также весьма важно как источника энергии и жизненно важных для детей витаминов А и D, полиненасыщенных жирных кислот, фосфолипидов и др. Наиболее биологически ценный источник жира для детей — сливочное масло, сливки, молоко и другие легкоусвояемые молочные продукты, а также яйца. Детям необходимы растительные масла, богатые полиненасыщенными жирными кислотами, которые должны составлять около 25—30% от общего содержания жира в рационе в зависимости от возраста. Для заправки овощных салатов, винегретов и гарниров лучше использовать нерафинированное растительное масло, так как в нем сохраняются фосфатиды, витамины и другие биологически ценные вещества. В школьном питании целесообразно использовать натуральные растительные продукты, богатые маслами, полиненасыщенными жирными кислотами, витамином Е. Этими веществами богаты грецкие и кедровые орехи, фундук, подсолнечник, арахис, фисташки, маслины и др.

Третья составляющая часть рационального питания — углеводы. Хорошими источниками углеводов для питания детей являются крупы, овощи и фрукты. В рацион питания они включаются в виде каш, гарниров, салатов, соков. Однако, избыточное количество углеводов, особенно содержащихся в рафинированном сахаре, угнетает рост и развитие детей, приводит к снижению иммунитета и повышенной заболеваемости кариесом зубов. Как известно, нерафинированный (желтый) сахар не прилипает к поверхности зубов и содержит такие химические соединения, которые предохраняют эмаль зубов от разрушения. Вот почему желательнее для изготовления кондитерских изделий, прохладительных напитков и других продуктов детского питания использовать нерафинированный сахар. Научно-практические исследования показывают, что у детей, получающих пищу с большим преобладанием углеводов, наблюдаются понижение мышечного тонуса, избыточная масса тела и даже ожирение. Такие дети чаще болеют,

заболевания протекают тяжелее и сопровождаются осложнениями. Соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1:1:4.

Детский организм более чувствителен к недостатку любых витаминов, чем взрослый. С процессами роста потребность в них повышается. Особенно важное значение для них имеют витамины А и D, дефицит которых приводит к задержке роста, снижению массы тела, нарушениям зрения, появлению рахита, кариеса и другим неблагоприятным последствиям. Витамин С также должен ежедневно поступать с пищей, так как необходим для очень важных процессов жизнедеятельности. Основным источником витамина С — овощи, ягоды, фрукты. Эти растительные продукты рекомендуется ежедневно включать в рационы детского питания. Так, для учащихся 9—10-х классов свежие овощи, плоды и их соки должны составлять не менее 900 г в сутки. Особенно полезны фруктовые соки в смеси с молоком (коктейли), так как они улучшают все виды обмена веществ.

Согласно санитарным правилам в образовательных учреждениях должна проводиться витаминизация третьих блюд и в меню питания должны включаться поливитаминные напитки, обогащенные микроэлементами. Минеральные вещества, как и белки, являются пластическим (строительным) материалом. Они необходимы в питании детей для роста и развития скелета и зубов. Кроме того, минеральные элементы участвуют в регуляции кислотно-щелочного равновесия организма. Без минеральных веществ невозможна нормальная функция нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем. Они влияют также на защитные функции организма и его иммунитет. Нормальные процессы кроветворения и свертывания крови не могут происходить без участия железа, меди, кобальта, никеля, марганца, калия и других минеральных веществ, которые входят в состав ферментов или активируют действие гормонов и витаминов, участвуя во всех видах обмена веществ.

Для сохранения и укрепления здоровья детей важно сочетать **рациональный режим питания** и правильно организованный распорядок дня, так как это положительно сказывается на поведении, физическом развитии детей и сопротивляемости их организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Целесообразно относительно равномерное распределение калорийности пищи и основных питательных веществ в течение дня. У школьников завтрак должен составлять 25%, обед — 35%, полдник — 15%, ужин — 25% общей суточной калорийности пищи.

Рациональное питание не только удовлетворяет физиологическую потребность детей в пищевых веществах и энергии. Оно также улучшает работоспособность и успеваемость и вырабатывает у детей привычку к сознательному соблюдению правильного режима питания, разумному использованию разнообразных продуктов, с обязательным ежедневным употреблением овощей и фруктов. Кроме того, такое питание будет способствовать приобретению культурных навыков приема пищи и поведения за столом.

Л. Хажиева, специалист-эксперт Стерлитамакского  
ТО Управления Роспотребнадзора по Республике  
Башкортостан