

Формирование здорового питания школьников.

Здоровье ребенка – основа успешности в учении.

Тема школьного питания в наши дни становится все более актуальной, так как в последние годы происходит тенденция к снижению уровня охвата горячим питанием (особенно среди старшекласников).

Все мы знаем, что здоровье детей напрямую зависит от питания. А здоровый ребенок хорошо успевает в учебе, и, как правило, становится успешным и во взрослой жизни. Ученик не воспринимает материал, который дается на уроке, если он приходит в школу, не позавтракав, да еще и не пообедал.

Если сейчас все младшие школьники обеспечены горячим питанием в школьной столовой, то среди старшекласников становится много таких, кто не ест в столовой вообще, а предпочитает питаться в буфете. У большинства учеников сформировалось неправильное пищевое поведение, которое очень трудно исправить. Дети отказываются от полноценных блюд, увлекаются так называемым фастфудом. Детский организм привыкает к такому и отказывается принимать нормальную пищу. Если ребятам предоставить выбор, многие из них в лучшем случае остановятся на макаронах с сосиской, в худшем — возьмут чипсы и газированный напиток.

Особенно важно для человека горячее питание. Сейчас, к сожалению, многие семьи пользуются готовыми полуфабрикатами, что отрицательно действует на растущий организм. Поэтому школа стремится накормить горячей пищей как можно больше детей.

Так же нужно позаботиться о соблюдении режима питания. Если придерживаться строго определенного времени завтрака, обеда, полдника и ужина, организм ребенка начинает заранее готовиться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдения режима питания – лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Другая важная сторона качества питания – регулярность. Каждому школьнику известно, что есть нужно 3-4 раза в день. Но такой режим соблюдают не все дети. Часто это сочетается с неполноценностью питания. Нередко в семьях, где питание организовано хорошо, дети ведут себя своевольно и, например, отказываются от завтрака. Значительная часть школьников утром не завтракает, причем это нарушение режима питания чаще наблюдается у девочек. С возрастом отказ от завтрака становится более распространенным явлением. Это плохой признак, свидетельствующий о формировании у части молодых людей неправильного стереотипа пищевого поведения. Такая хаотичность и бессистемность питания обычно плохо сказывается на работе желудочно-кишечного тракта. Болезни органов пищеварения относятся к той группе заболеваний, которые наиболее значимо увеличиваются за время обучения в школе.

Эта тревожная ситуация требует более внимательного отношения родителей к питанию их детей.

Главное правило, о котором часто забывают родители: питание детей должно быть разнообразным, сбалансированным, полезным, и самое главное, регулярным. Это важнейшие факторы, которые способствуют нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка. Поэтому

следует обратить внимание на то, чтобы дети не только завтракали по утрам, но и получали горячее питание в школе, так как в течение учебного дня они получают значительную нагрузку на свой организм.

Рекомендации для родителей

Не забудьте ввести в рацион ребенка:

Цинк: улучшает память. Способствует концентрации внимания. Легче всего усваивается цинк, содержащийся в морской рыбе, стручковых, хлебе, индюшатине.

Бор: хотя этот микроэлемент присутствует в пище в определенном количестве, но когда его не хватает, снижается активность мозга. Бор есть в яблоках, грушах, винограде, брокколи.

Кальций: необходим для нормального функционирования нервной системы (он играет важную роль в передаче импульсов между нервными клетками, из которых состоит мозг). Основной строительный материал для костей и зубов. Кальций содержится в основном в молочных продуктах, а также в апельсинах и кураге.

Магний: как и кальций, он отвечает за передачу нервных импульсов. Содержится в арахисе, бананах, обезжиренном молоке, пророщенной пшенице.

Железо: необходимо для сохранения способности к запоминанию и концентрации внимания. Его источники - ливер, обезжиренное мясо, сухофрукты, фасоль, зеленые овощи.

Витамин B₁: принимает участие в высвобождении из нервных клеток химических субстанций, влияющих на память. Больше всего этого витамина в пшеничных отрубях, орехах, кашах, постном мясе.

Витамин B₂: установлено, что те, кто ест пищу, богатую этим витамином, а именно: обезжиренное молоко и его производные, изделия из муки полного помола, - имеют лучшие результаты в тестах на проверку памяти.

Витамин B₁₂: увеличение дозы этого витамина противодействует утомляемости и улучшает способность к запоминанию. Содержится, в основном, в мясе.