

Здравствуйте уважаемые родители!

Сегодня мы с вами начнем изучать вопрос организации питания детей. Для начала нам необходимо понять, какова же роль и значение питания в жизни ребенка.

Рациональное питание обеспечивает хорошее физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость по отношению к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность и выносливость.

Питание должно покрывать не только затраты, происходящие в процессе жизни, но и обеспечивать правильный рост и развитие ребенка.

Всякие нарушения в питании, как количественные, так и, особенно, качественные отрицательно влияют на здоровье детей. Особенно вредны для детского организма нарушения в питании в период наиболее интенсивного роста ребенка.

Питание ребенка необходимо построить с учетом того, чтобы он получал с пищей все вещества, которые входят в состав его тканей и органов (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду). Особенно большое значение имеет белок.

Белок является пластическим материалом, входит в состав всех органов и тканей, поддерживает нормальное состояние иммунитета, играет исключительно важную роль в функциональных процессах организма.

Белки содержатся как в животных, так и растительных продуктах (крупе, муке, хлебе, картофеле). Наиболее полноценны белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, яйце, твороге, молоке, сыре, так как они содержат жизненно необходимые аминокислоты. Недостаток белка в питании ведет к задержке роста и развития ребенка, снижается сопротивляемость к различным внешним воздействиям.

Как мы видим, белок является одним из важнейших составляющих в питании. Соответственно ребенок должен каждый день употреблять в пищу продукты, которые смогут обеспечить необходимую суточную дозу белка.

## Уважаемые родители!

Начинаем наши занятия по организации правильного питания. В течение последних десятилетий в РФ наблюдается ухудшение состояния здоровья детей школьного возраста. В связи с этим, проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся является задачей государственной важности.

Питание – один из важнейших факторов, оказывающий непосредственное влияние на формирование организма детей и подростков. Пища, являясь пластическим и энергетическим материалом, способствует росту и обновлению клеток и тканей, протеканию внутренних процессов в организме. Всемирной организацией здравоохранения установлено, что около 80 % всех болезней прямо или косвенно связано с питанием. В силу существующих анатомо-физиологических особенностей дети и подростки являются самой уязвимой группой населения.

Сегодня 2/3 детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания. Установлено, что учащиеся, получающие в школе горячее питание, лучше воспринимают учебный материал и сохраняют работоспособность до конца учебных занятий. Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний (ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения). По мере взросления детей распространённость гастритов возрастает в 19 раз, заболеваний щитовидной железы - в 6 раз.

Для нормальной жизнедеятельности школьнику необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часа. В течение учебного дня школьнику нужно получить до 55-60% суточной калорийности рациона.

Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов и микроэлементов).

Не менее важными веществами являются жиры. Жиры входят в состав органов и тканей человека, они необходимы для покрытия энергозатрат, участвуют в терморегуляции, обеспечивают нормальное состояние иммунитета, а также эффективную работу нервной системы. Наличие жира в рационе делает пищу вкуснее и дает более длительное чувство насыщения. Наиболее ценны молочные жиры (масло сливочное, жир молока), которые содержат витамины А и Д. В питании детей должно также содержаться растительное масло- источник биологически важных ненасыщенных жирных кислот. Отсутствие жира в питании детей отрицательно сказывается на их здоровье, особенно на иммунобиологических свойствах. При недостаточном поступлении жира ослабляются защитные свойства организма и он становится более чувствительным к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, особенно к холоду. Дети становятся более восприимчивы к различным заболеваниям, особенно к острым респираторным заболеваниям, гриппу и др. При длительном недостаточном содержании жиров в питании

детей отмечаются замедление роста и расстройства функции нервной системы.

Рассмотрим насколько наше школьное меню удовлетворяет потребности детей в жирах. По рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения завтрак учащихся возрастной группы 7-11 лет должен содержать 12-20 г жиров. Рассмотрев примерное десятидневное меню для организации питания, размещенное на нашем сайте, мы можем увидеть, что дети ежедневно получают положенную норму жиров. Возрастная группа учащихся 11-18 лет нуждается уже в большем количестве жиров, так как в этот период идет интенсивный рост и развитие организма. По рекомендациям ВОЗ учащиеся старшей возрастной категории должны получать на завтрак от 22 до 27 г жира. Школьное меню полностью соответствует данным требованиям. Основная масса этих жиров приходится на молочный жир, который представлен в меню сливочным маслом (ежедневно), сыром и цельным молоком входящим в состав напитков и каш.

В обед школьникам необходимо получать большее количество жиров чем на завтрак, так как вторая половина дня более энергозатратна. По рекомендации РосПотребНадзора обед должен содержать примерно 27-33 г жира. В школьном меню все соответствует норме. Обращаем внимание, что ведущая роль остается за молочными жирами представленными сметаной (ежедневно, заправка к супам) и сливочным маслом, а также не менее полезными животными, естественными, жирами содержащимися в мясе птицы и говядине.

Очень важно помнить, что избыток жиров оказывает отрицательное влияние на организм. Нарушается обмен веществ, ухудшается использование белка, расстраивается пищеварение.

Здравствуйтесь уважаемые родители!

Сегодня мы с вами поговорим об очень важных питательных веществах-углеводах.

Углеводы - это основной ингредиент большинства пищевых продуктов, который служит источником энергии для человеческого организма. В зависимости от числа структурных единиц углеводы бывают простыми и сложными.

Первую категорию также называют быстрыми углеводами. Они являются легкоусвояемыми и приводят к быстрому увеличению содержания сахара в крови. Это значит, что для веществ характерен высокий гликемический индекс.

Такие элементы провоцируют нарушение метаболизма и становятся причиной увеличения массы тела. Систематическое употребление пищи, содержащей простые углеводы, не только приводит к ожирению, но и вызывает много других заболеваний.

Сложные углеводы, к которым относят крахмал и клетчатку, включают много связанных сахаридов. В их составе присутствует большое количество структурных элементов. Еда с такими углеводами считается очень полезной. В процессе переваривания она постепенно насыщает организм энергией. Это дает длительное чувство сытости.

Ключевая функция углеводов в организме кроется в их трансформации в энергию. АТФ, который представляет собой универсальный источник энергии, содержит моносахарид рибозу.

***В основе обмена углеводов в организме человека, лежат ниже описанные процессы:***

1. Мозг не имеет запаса гликогена, потому ему постоянно требуется глюкоза. Углеводы являются единственным источником, который помогает покрывать энергетические расходы мозга. Именно мозговая ткань поглощает 70 % глюкозы, которая выделяется печенью.

2. Мышечные ткани при активной работе получают из крови большое количество глюкозы. В них это вещество трансформируется в гликоген. При распаде гликогена появляется достаточное количество энергии для сокращения мышц.

3. Содержание глюкозы в крови регулируют гормоны – глюкагон, соматотропин, кортизол, инсулин, адреналин. Инсулин способствует снижению содержания глюкозы в крови при ее повышении, упрощает ее попадание в клетки и обеспечивает отложение вещества в тканях в виде гликогена. При уменьшении параметров глюкозы в крови соматотропин, кортизол, адреналин и глюкагон тормозят захват глюкозы клетками. За счет этого гликоген трансформируется в глюкозу.

Продукты, богатые углеводами в больших количествах:

1. **Хлеб.** Важным источником таких веществ, считается пшеничная мука. При этом стоит учитывать, что хлеб нужно употреблять в меру. В продукте из цельных зерен, помимо крахмала, присутствуют белки, минералы, витамины, жиры. Эти вещества очень полезны.

2. **Рис.** В составе риса присутствует много углеводов и витаминов группы В. При этом диетологи советуют отдавать предпочтение нешлифованным сортам.

3. **Бобовые.** Такие продукты отличаются высокой пищевой ценностью. Для них характерна твердая целлюлозная мембрана, поэтому важно уделить внимание правильному способу приготовления.

4. **Картофель.** Этот продукт содержит чуть меньше углеводов – около 20 %. Оставшуюся часть занимает вода. Помимо этого, в составе имеются витамины и минералы.

5. **Зеленые овощи.** Помимо сложных углеводов, такие продукты включают много витаминов. Особенно полезно есть овощи в свежем виде. Предпочтение нужно отдавать салату, перцу, зеленой фасоли, молодому

горошку, капусте. Обязательно нужно употреблять шпинат, поскольку он содержит много железа.

В меню представлены варианты завтрака и обеда, масса порции и содержащееся в продукте количество питательных веществ, в частности углеводы.

Таким образом мы можем сделать вывод, что для обеспечения правильного функционирования организма важно соблюдать баланс всех питательных веществ.