

## ПАМЯТКА № 1

Несомненно, главным событием сентября для многих стало начало нового учебного года. Воистину это праздник со слезами на глазах. Причём если у одних это слёзы умиления, то у других — результат многочисленных забот и проблем, связанных с отправлением детей в школу. Форму приготовь, учебники — тетради закупи, ревущему чаду про то, что в школе не страшно и интересно, внуши!.. Казалось бы, праздник отшумел, буря миновала — можно расслабиться. Но не тут-то было. Теперь голова будет беспрестанно болеть о том, как он там, всё ли в порядке, не голоден ли? Вопрос о питании школьников — один из тех, что более всего тревожат родителей. И не только их. К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учётом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности.

Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжёлый труд, но одновременно и растёт, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряжённая умственная деятельность, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии. А всё, что связано с интеллектуальным трудом, зависит от запасов в организме углеводов, в основном глюкозы. Понижение содержания глюкозы и кислорода в крови ниже определённого уровня ведёт к нарушению мозговых функций. Это может стать одной из причин снижения умственной работоспособности и ухудшения восприятия учебного материала учащимися.

Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак — ведь они лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя бы раз в день ребёнок поел как следует. Однако не все знают, какой завтрак наиболее ценен для школьника. Некоторые стараются включить в завтрак как можно больше углеводов, которые, как уже сказано выше, «отвечают» за умственную деятельность. Действительно, после обильного углеводного завтрака содержание глюкозы в крови резко повышается, но если углеводов слишком много, то вслед за этим, через 1,5-2 часа, может обнаружиться столь же резкое снижение её содержания, а это может привести к развитию состояния гипогликемии и появлению выраженного ощущения умственной усталости.

Поэтому медики советуют включать в завтрак сложные формы углеводов. Это значит, что помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином. Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приёмы в течение школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь и будут

стимулировать умственную активность школьников.

Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников, — это жиры. На их долю приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии.

Они используются не только в энергетических целях, но являются необходимым элементом при построении клеточных мембран, ферментов и гормонов, служат средой для растворения витаминов, являются основным строительным материалом нашего организма. Основными источниками белка в питании ребенка являются мясо, яйца, рыба, а также фасоль, орехи, зерновые культуры и некоторые овощи. «Правильными» жирами особенно богаты молочные продукты. Поэтому в школьные обеды, как правило, включают молоко, кефир, сметану. Белки животного происхождения очень полезны для растущего организма школьников, и всё же не стоит увлекаться колбасами, сосисками, копчёной пищей.

В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах клетчатка — смесь трудноперевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она необходима для нормального пищеварения. В продуктах питания школьников должно быть около 15-20 г клетчатки.

Чтобы выполнить это требование, при приготовлении пищи следует использовать в большем количестве цельнозерновые продукты, а также фрукты и овощи.

Наряду с основными компонентами пищи в питании школьников необходимо предусмотреть своевременное и полное восполнение потребности организма в витаминах, микроэлементах, биологических волокнах. У школьников из-за высокой умственной активности и роста организма потребности в витаминах и микроэлементах заметно увеличены. Недостаток витаминов в пище может привести к различным авитаминозам, при которых нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность. При недостаточном поступлении витаминов с пищей их дефицит может быть легко устранён приёмом специальных витаминных препаратов, которые широко представлены на аптечном прилавке.

Вода, не являясь продуктом питания, тем не менее составляет до 60% от общей массы человеческого организма. Школьнику ежедневно нужно потреблять до 1,5-2,0 л воды. В школе созданы условия, чтобы дети могли удовлетворить свою потребность в воде в любое время и в необходимом количестве.

Особым вопросом в питании школьников является применение пищевых добавок, к которым относят консерванты, антиоксиданты, смесители, стабилизаторы и красители. Эти вещества добавляются в пищу, чтобы придать ей необходимую консистенцию, вкус и запах. Многие из пищевых добавок, которые стали применяться в последнее время в связи с развитием промышленных технологий, часто вызывают возражения из-за опасности возникновения аллергических реакций. Вряд ли стоит опасаться: использование пищевых добавок строго

регламентируется, и прежде чем получить разрешение на использование какой-либо из них, каждая проходит тщательную проверку в компетентных медицинских и правительственных органах. Проведенные к настоящему времени исследования показывают, что аллергические реакции на допущенные к употреблению пищевые добавки крайне редки, и, как правило, они не превышают числа случаев болезненных реакций на обычные продукты питания.

Всем, кто работает в области питания школьников, надо помнить, что правильное питание наших детей в наиболее ответственный период их роста и формирования как личностей — это прежде всего путь к здоровью нации.

