

Урок №5

Тема: Организация питания школьников средних и старших классов

Вместе с ростом и взрослением ребенка изменяются требования к его питанию. Недостаток любого из питательных веществ может стать причиной задержки в развитии и вызывать серьезные функциональные нарушения. В подростковом возрасте продолжают расти и развиваться все органы и системы организма, начинается половое созревание, в связи с чем потребность в некоторых питательных веществах, причем у мальчиков и юношей в большей степени по сравнению с девушками. Поэтому правильное питание оказывается одним из главных условий, обеспечивающих нормальное развитие организма.

Потребность в калорийности пищи резко возрастает. В подростковом возрасте (с 10 до 14 лет) она равна для девушек 2200 ккал и для юношей – 2500 ккал в день.

Режим питания в подростковом возрасте 4-5 кратный, промежуток между основными приемами пищи составляет не более 4 часов. Питание в школе желательно сочетать с домашним питанием, чтобы рацион не был однообразным или недостаточным. В первую половину дня лучше съедать богатые животным белком продукты, а на ужин – молочно-растительные блюда.

Организация питания старшеклассников (с 14 до 17 лет) должна учитывать большие энергетические траты организма, связанные с увеличением интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок. В этом возрасте расход энергии в сутки у юношей и девушек почти на 15% выше, чем у взрослых мужчин и женщин.

Для старшеклассников калорийность пищи увеличивается по сравнению с подростками, и она равна для девушек 2600 ккал, а для юношей – 2900 ккал в день.

Режим питания старшеклассника тоже должен включать 4-5 кратный приём пищи в сутки, через 4 часа. Более частые приемы пищи приводят к снижению аппетита, а редкие - к употреблению больших объемов пищи и растяжению желудка. Распределение калорийности питания в течение суток: завтрак – 25%, обед – 35-40%, школьный завтрак (полдник) – 10-15%, ужин – 25%.

Примерные режимы питания для подростков и для старшеклассников, в зависимости от смен посещения школы:

I смена:

7.00 – 7.30 – Завтрак дома.

10.00 – 11.00 - Горячий завтрак в школе.

12.00 – 13.00 – Обед дома или в школе.

19.00 – 19.30 – Ужин дома.

II смена:

8.00 – 8.30 – Завтрак дома.

12.30 – 13.00 – Обед дома.

16.00 – 16.30 – Горячее питание в школе.

19.30 – 20.00 – Ужин дома. За 1 -1,5 часа до сна можно выпить стакан молочных продуктов, или съесть яблоко.

Нельзя пренебрегать горячими завтраками или полдниками в школе как подросткам, так и старшеклассникам. При получении горячего питания в школе, школьники имеют более высокую успеваемость, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и они имеют более низкую заболеваемость.

Рацион подростка и старшеклассника должен содержать все пищевые вещества в сбалансированном соотношении. Белки являются главным строительным материалом. Именно белок необходим для роста и формирования иммунной системы, развития мышечных тканей. Жиры и углеводы - источники энергии, «топливо» для организма. Особая роль возлагается на минеральные вещества, которые предотвращают возникновение нарушений роста, а так же функций эндокринной и кроветворной систем. Витамины делают организм более выносливым и устойчивым к различным заболеваниям. Недостаток любого из питательных веществ может привести к замедлению роста и ослаблению организма.

Соотношение в рационе белков, жиров и углеводов в подростковом возрасте и у старшеклассников должно составлять 1:1:4.

Средняя потребность в белке составляет у юноши около 100 г в сутки, у девушки – 90 г. При этом предпочтительнее белки животного происхождения, которые содержатся в мясе, птице, рыбе. В процентном соотношении животных белков должно быть не менее 60% от общего количества белка. Вегетарианство растущему молодому человеку категорически противопоказано — это может привести к железодефицитной анемии. Достаточное поступление белков в организм необходимо для роста, формирования иммунной системы, развития и увеличения силы мышц. Недостаток или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи (что происходит в том случае, когда школьники, желая следовать модным стандартам, используют различные диеты), отражается не только на самочувствии, но может привести к нарушениям роста и развития различных систем организма. Дефицит белка, кроме негативного влияния на физическое развитие может вызывать нарушения функции коры головного мозга, при этом страдают память, умственные способности, быстро возникает переутомление, снижается работоспособность, сопротивление организма инфекциям.

Суточная потребность в жирах около 100 г жиров у юношей и 90 г у девушек. При этом примерно 30 % жиров должны составлять растительные, а остальные лучше получать из молочных продуктов, например, сливочного масла и сметаны. Кроме энергетической, жиры выполняют также важную пластическую функцию, так как входят в структуры мембран клеток, служат источником витаминов А и Д. Продукты и блюда, содержащие жиры, обес-

печивают организм холестерином, который необходим для обменных процессов. При этом нужно обращать внимание на то, что избыток холестерина может быть опасен, так как повышает риск развития в дальнейшем атеросклероза.

Углеводы являются основными поставщиками энергии для организма. Суточная потребность в углеводах около 420 г для юношей и до 380 г - для девушек. Легкоусвояемые углеводы (сахар) должны составлять около 20-30% от общего количества углеводов. Рацион должен содержать достаточное количество пищевых волокон - не менее 15-20 г/сутки. Основная потребность в углеводах должна удовлетворяться за счет продуктов, богатых клетчаткой: зерновых (за счет различных каш), овощей и фруктов.

Избыток сладостей ведет к развитию кариеса, сахарного диабета, ожирения, аллергических и других заболеваний. При дефиците углеводов организм использует белки собственных тканей для восполнения энергии, что сказывается на росте школьника.

При интенсивном росте организма большая роль отводится поступлению микроэлементов в организм школьника. Важное значение имеет присутствие в рационе питания продуктов – источников кальция, необходимого для развития костной ткани. Недостаток кальция приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и другим нарушениям осанки. Естественным источником кальция являются молоко и кисломолочные продукты, особенно творог.

В подростковом возрасте также увеличивается потребность организма в железе (из-за увеличения объема крови и мышечной массы, особенно у мальчиков, и при появлении менструаций у девочек). Поэтому особое внимание необходимо уделить присутствию в рационе питания подростков и старших школьников железосодержащих продуктов (мясо, субпродукты, гречка, гранаты и т.д.).

Большое внимание необходимо уделять обеспеченности организма витаминами, которые поступают в организм ребенка с фруктами и овощами.

В напряженные периоды жизни, например, при подготовке к экзаменам, физиологические потребности организма угнетены. В этой ситуации у подростка может отмечаться сниженный аппетит. Однако полноценное, регулярное питание в этот период имеет особое значение, т.к. является залогом полноценной учебной работы.

В рацион питания школьника, сдающего экзамены, должны входить все основные компоненты. Из творога, сыра, мяса, рыбы, яиц наш организм получает триптофан и тирозин – важнейшие аминокислоты, необходимые мозгу. Без них способность к запоминанию резко снижается, а мозг быстро утомляется. Жиры не только обеспечивают организм энергией, но и служат источником жирных кислот омега-3. Их много в рыбе, особенно в лососевых, креветках, киви, орехах - они также имеют особое значение для работы мозга.

Самый важный элемент рациона в этот период – углеводы. Мозг очень активно использует глюкозу, поэтому необходимо, чтобы рацион питания содержал достаточное ее количество. Для этих целей предпочтительнее продукты, содержащие сложные углеводы – каши, сухофрукты, свежие овощи и фрукты.

Если есть необходимость «взбодриться», допустимо употребление кофе (1 чашка в день).

Обязательное условие – адекватный питьевой режим. Пить надо часто, небольшими глотками чистую негазированную воду.

Очень важен в период подготовки к экзаменам режим питания. Есть нужно каждые 3–4 часа. Конкретные блюда и их количество определяются предпочтениями и привычками семьи, но важно, чтобы они были свежеприготовленными и аппетитными на вид.

Как видите, питание школьника имеет огромное значение не только для его физического, но и интеллектуального развития. Нарушение питания в этот период может стать причиной хронических заболеваний и задержек в развитии.