ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, БЛЮДА РАЗНЫЕ ВАЖНЫ

У детей и подростков в школьный период наблюдаются интенсивные процессы роста, сложная гормональная перестройка организма, деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы, головного мозга. Значительное умственное и физическое напряжение, которое в последние годы значительно возросло в связи с увеличением потока информации, усложнением школьных программ, нередко в сочетании с дополнительными нагрузками, приводит к необходимости ответственного подхода к составлению режима питания современных детей.

Пищевой рацион школьников должен покрывать все энергетические потребности, связанные с бурным ростом организма и интенсивной жизнедеятельностью детей. Очень часто это происходит, в основном, за счет потребления большого количества продуктов с высоким содержанием жира и сахара, что может привести к развитию в будущем ожирения, кариеса, гиповитаминозов. В настоящее время в состоянии здоровья школьников преобладает увеличение удельного веса имеющих хроническую патологию и уменьшение числа относительно здоровых детей. К сожалению, в структуре заболеваний школьников стали чаще встречаться заболевания ЖКТ, почек, болезни обмена веществ, да и близорукость и сколиоз стали частыми спутниками наших детей. Не рационально построенные нагрузки, не сбалансированное питание могут привести к ухудшению здоровья и обострениям уже имеющихся хронических заболеваний.

Достаточная обеспеченность ребенка всеми пищевыми ингредиентами, витаминами, макро и микроэлементами улучшает состояние иммунной системы, повышает сопротивляемость организма к отрицательным факторам окружающей среды. Питание влияет на развитие центральной нервной системы, интеллект, состояние работоспособности. Поэтому проблема школьного питания, полноценного, сбалансированного рациона приобретает в наши дни такую актуальность. Было замечено, что учащиеся, получающие горячее питание, меньше утомляются и легче справляются со школьной нагрузкой. Кроме этого, регулярное питание, соблюдение режима питания – это, прежде всего, профилактика заболеваний пищеварительной системы. Рацион должен быть сбалансирован не только по основным общеизвестным белкам, жирам, углеводам, но и по витаминному составу и содержанию макро и микроэлементов.

Суточная потребность *в белках* для детей 7-10 лет - 80 г; 11-13 лет - 90 г; 14-17 лет - 100 г, *в жирах* - (суточная потребность - 7-10 лет - 80 г/сутки; 11-13 лет - 90 г/сутки; 14-17 лет -100 г/сутки), *в углеводах* - 7-10 лет - 300 г/сутки; 11-13 лет - 350 г/сутки; 14-17 лет - 400 г/сутки).

СОВЕТЫ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

В первую очередь полноценный рацион питания - это только *свежие и натуральные продукты.* Полуфабрикаты, как бы ни было легко и быстро их приготовление, попросту бесполезны, так как теряют все полезные и ценные для нашего организма ингредиенты.

Больше всего витаминов содержат овощи и фрукты, это каждый знает, поэтому здоровое питание без моркови, яблок или же тыквы просто не может существовать. Рис рекомендуется употреблять неочищенный, если вам захотелось спагетти, покупайте спагетти из твердых сортов. Предпочтение отдавайте хлебу с отрубями. Он намного полезнее белых сортов, более того, содержит клетчатку, способствующую быстрому насыщению. Молочные продукты должны быть приготовлены из цельного молока. Не нужно бежать в магазин за йогуртом. Куда полезнее сделать салат из фруктов, заправить его кефиром и добавить немного орехов. Салаты должны содержать семечки кунжута или же подсолнечника, это придаст им больше пользы. Мясо и рыба должны присутствовать в рационе, но не следует злоупотреблять ими.

Хорошей пищей, вы будете снабжать свой организм всеми нужными витаминами, минералами, белком, клетчаткой и жиром, и благодаря этому, будете чувствовать себя замечательно.

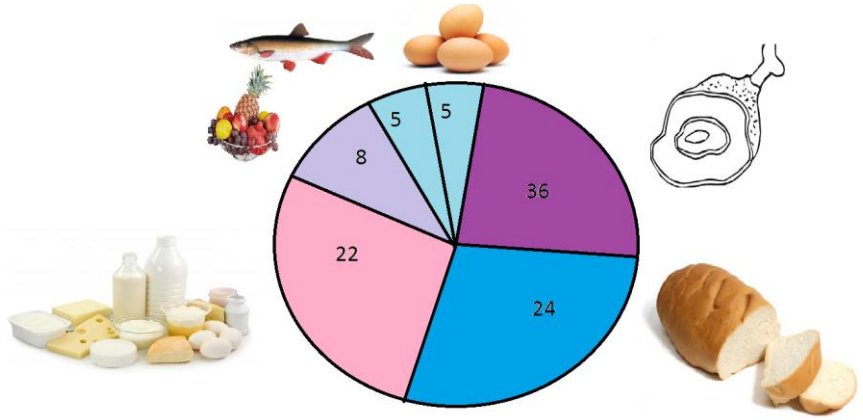
Соблюдать правила полноценного питания - залог здоровья!

В ежедневный рацион правильного питания должны входить продукты:

Продукты	Количество в граммах
Молоко и кисломолочные продукты	500
Творог и творожные изделия	45
Сметана	10
Сыр	10
Мясо	170
Рыба	50
Яйца	1 шт.
Хлеб ржаной	100
Хлеб пшеничный	200
Крупа (макаронные изделия)	50
Сахар, кондитерские изделия	80
Масло сливочное	30
Масло растительное	15
Картофель	250
Другие овощи	300
Фрукты, ягоды	150-500

ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, БЛЮДА РАЗНЫЕ ВАЖНЫ

Важнейшим компонентом питания являются белки. ***Белки представляют основу структурных элементов клетки и тканей. С белками связаны основные проявления жизни: обмен веществ, сокращения мышц, раздражительность нервов, способность к росту и размножению и даже высшая форма движения материи – мышление.*** Связывая значительные количества воды, белки образуют плотные коллоидные структуры, определяющие конфигурацию тела.



Больше всего белка находится в твердых сырах и икре осетровых рыб. Для обеспечения организма полноценным белком в рацион необходимо включать:

- рыбу и мясо нежирных сортов (чем выше жирность рыбы или мяса, тем меньше белка в них содержится);
- вареную колбасу;
- рыбную икру;
- морепродукты;
- свежий творог, натуральный йогурт, кефир;
- твердый сыр;
- яйца.

Нельзя забывать и о растительных продуктах, богатых белком:

- горох, фасоль, чечевица, бобы;
- соя и соевое мясо;
- гречневая и овсяная крупа;
- ржаной и белый хлеб;
- орехи.

Недостаток белков в организме может привести к тому, что снижается память, ослабевают функции половых и щитовидной желез, надпочечников, возникают нарушения в кроветворении. И хотя их переизбыток также приводит к серьёзным заболеваниям - мочекаменная болезнь, заболевания суставов, - без белковой пищи многие жизненные процессы, происходящие в человеческом организме, были бы просто невозможны.

Жиры относятся к основным питательным веществам и являются обязательной частью рационального питания. ***Жиры - источник энергии, которая необходима нашему организму для работы*****. Кроме того, они нужны для нормального зрения, роста, работы нервной систем.** Именно жиры отвечают за теплообменные процессы, которые помогают нам находиться на улице в зимний холод или в летний зной. Недостаток жиров в организме ведет к гормональной дисфункции и серьезным заболеваниям. **В день тебе необходимо получать около 80-90 г жиров. Их источник – пища растительного и животного происхождения.**

Продукты питания, содержащие жиры:

- растительные масла, сливочное масло, маргарины, кондитерский жир;
- сало;
- жирная свинина, баранина, утка, гусь;
- вареные и копченые колбасы;
- сметана, сливки, твердые сыры (35-60% жирности), домашний творог;
- жирные виды рыб, икра;
- яйца;
- плавленый сыр;
- мороженое.

Есть еще одна категория продуктов, содержащая большое количество упоминаемых нами транс-жиров. Это всевозможные продукты длительного хранения:

- печенье с начинками, пряники, торты и пирожные;
- сладкие рулеты длительного хранения (в упаковках);
- шоколадные конфеты;
- маргарин и бутербродное масло;
- «легкие» обезжиренные масла (маргарины) со сроком хранения до 1 года.

Употреблять эти продукты в пищу не рекомендуется, так как транс-жиры имеют высокую температуру плавления и не усваиваются организмом, а переходят в разряд пищи, засоряющей пищевод и отравляющей кровь токсическими веществами.

При использовании жиров не следует забывать, что их избыток ухудшает усвоение белков, кальция и магния. Обильное потребление продуктов с высоким содержанием жиров тормозит секрецию желудочного сока, задерживает выведение пищи из желудка, вызывает перенапряжение функций других органов, участвующих в расщеплении и усвоении пищи. Излишки жиров приводят к расстройствам пищеварения. Серьезную опасность они представляют при хронических заболеваниях печени, поджелудочной железы, желудочно-кишечного тракта и желчных путей.

Углеводы – питательные вещества, которые составляют большую часть рациона питания и являются основным источником энергии для организма.

Углеводы служат для организма основным источником энергии, помогают работать нашим мышцам. Они необходимы для нормального обмена белков и жиров. В комплексе с белками они образуют определенные гормоны, ферменты, секреты слюнных и других образующих слизь желез и прочие важные соединения. Средняя норма углеводов в суточном рационе должна составлять 400-500 г.

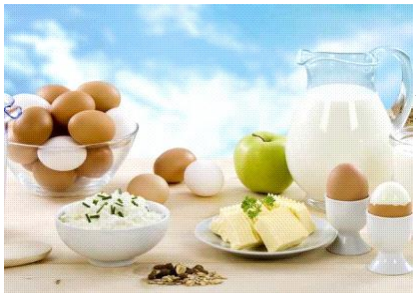
Углеводы подразделяются на простые и сложные. Среди них различаются моносахариды (глюкоза, галактоза, фруктоза) и дисахариды (сахароза, лактоза и мальтоза). Простые углеводы содержатся в сладких продуктах - сахаре, меде, кленовом сиропе и т.п.

Рассчитывая количество углеводов в рационе, следует избегать их избыточного потребления, которое может привести к ожирению. Каждодневное и чрезмерное употребление сахара (блюд с большим содержанием сахара) способствует проявлению скрытого сахарного диабета.

Следует помнить, что заболевание вызывает не сам сахар. Сладкие продукты являются своеобразными катализаторами (ускорителями) уже возникшего заболевания, поскольку они перегружают поджелудочную железу и ощутимо истощают клетки, вырабатывающие инсулин, необходимый для усвоения глюкозы.

Однако ограничивать количество углеводов до минимума тоже не рекомендуется. Даже при соблюдении диеты в суточном рационе их должно быть не меньше 100 г. ***При недостатке углеводов*** в организме нарушается обмен жиров и белков. В крови накапливаются вредные продукты неполного окисления жирных кислот и некоторых аминокислот. На этом фоне развиваются *симптомы углеводной недостаточности: сонливость, чувство голода, головные боли, слабость, головокружение, тошнота, потливость, дрожь в руках.* Чтобы вернуть хорошее самочувствие, следует как можно быстрее выпить чашку сладкого чая или пососать кусочек сахара.

Минеральные вещества представляют собой необходимые компоненты питания,



благодаря которым обеспечивается жизнедеятельность и полноценное развитие организма, так же необходимы для развития и функционирования человеческого организма, как и белки, жиры, углеводы и витамины. В зависимости от содержания в организме минеральные вещества делят на 3 группы: макроэлементы, микроэлементы и ультрамикроэлементы. К **макроэлементам** относятся кальций, фосфор, магний, железо, калий, натрий, хлор, сера. Количество их в организме и потребность в них исчисляются в граммах. К **микроэлементам** относятся минеральные вещества, количество которых в организме и потребность в них исчисляются в миллиграммах и долях миллиграмма: это йод, фтор, медь, кобальт, марганец, цинк, хром, селен и др. **Ультрамикроэлементы** (золото, радий, ртуть и др.) содержатся в организме в ничтожно малых количествах, но обладают высокой биологической активностью.

Пищевые источники натрия: поваренная соль, сельдирей, морепродукты, чеснок, свёкла, ягоды боярышника, мясо, молоко, яйца, оливки, приправы, морская капуста, морковь, почки животных.

Пищевые источники калия: сухофрукты, киви, шоколад, картофель, авокадо, бананы, рыбы, молочные продукты, грибы, орехи, цитрусовые, виноград, капуста, свекла, семечки, мята, ананас, еживика, красный перец, зелень, ,редис, томаты, черная смородина, мед, огурцы, баклажаны,мясо, кукуруза, абрикос, творог, какако, вишня, слива, черника,

Пищевые источники кальция: молочные продукты, кисломолочные продукты, яйца, сыры, орехи, чеснок, спаржа, виноград белый, свёкла, шиповник, семечки, цитрусовые, малина,смородина.

Пищевые источники магния: грибы, какао, дыня, арбуз, хурма, груши, бананы, абрикос, чеснок, крупы, халва, рыба, морепродукты, яблоки, листовая зелень, мясо, шоколад, свёкла, морковь.

Пищевые источники хлора: яйца, поваренная соль, оливки, молоко, водоросли,зерновые, мясо, хлебобулочные изделия, сгущеное молоко, минеральная вода.

Недостаток минеральных веществ может привести к нарушениям в работе сердечной, а также скелетной мускулатуры; снижением умственной и физической деятельности; ухудшением памяти; нарушениями сна; нервными расстройствами; повышением чувствительности; снижением иммунитета; нарушением аппетита.