



## Основы сбалансированного и рационального питания детей и подростков

Пищевой рацион детей и подростков должен быть сбалансированным, полноценным и удовлетворять энергетические потребности организма, связанные с бурным ростом и физическим развитием, учитывая активную жизнедеятельность организма.



За последние годы распространенность ожирения и язвенной болезни среди детей возросла в 2 раза, анемии – почти на 40%, на 50% увеличилась распространенность язвенной болезни среди подростков, число страдающих ожирением среди взрослых составило 20%.

Уровень осведомленности населения в вопросах здорового питания остается низким. Высока популярность продуктов, содержащих красители, ароматизаторы, консерванты, модифицированные компоненты, различные добавки. Повышение спроса на продукты быстрого приготовления (особенно у школьников и студентов) обусловлено низкой пищевой культурой населения. Информирование населения о том, как следует сделать **питание здоровым, рациональным, профилактическим, оздоровительным**, – одна из самых актуальных задач нашего времени.

Именно в семье прививаются основы здорового образа жизни, зарождаются пищевые пристрастия, формируется культура питания, воспитывается ответственное отношение к здоровью. Очень важно, чтобы мамы владели достаточными знаниями в области здорового питания.

По современным данным, **суточный рацион** человека должен включать около 32 наименований различных пищевых продуктов, причем, для полноценной работы организма необходимо 15 витаминов и более 20 макро и микроэлементов.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. Энергетическая ценность **пищевого рациона** должна соответствовать энергетическим затратам организма.
2. Соответствие химического состава пищевых веществ, включая витамины и минералы, физиологическим потребностям организма.

3. **Пищевой рацион** должен быть разнообразным.
4. Соблюдение **оптимального режима питания** – регулярность, краткость и чередование приемов пищи.
5. Только соблюдение всех указанных принципов делает **питание полноценным**.
6. 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 школьника 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, а также дефициту микронутриентов.

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 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 того, **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 для детей:

| Возраст | Белки  | Жиры        | Углеводы     |
|---------|--------|-------------|--------------|
| 7-10    | 80гр.  | 80 г/сутки  | 300 г/сутки  |
| 11-13   | 90гр.  | 90 г/сутки  | 350 г /сутки |
| 14-17   | 100гр. | 100 г/сутки | 400 г/сутки  |

Энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. При составлении **рациона питания** для учащихся необходимо правильно распределить продукты и калорийность блюд в течение суток:

завтрак - 25%;

обед – 35-40%;

полдник – 10-15 %;

ужин – 25%.

Причем в первую половину дня лучше предлагать продукты, наиболее богатые белком, а на ужин в основном, молочно-растительные блюда. **Рацион питания детей** должен быть максимально разнообразным, питательным и аппетитным. Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня, а в течение недели не более 2-3 раз.

**Завтрак для школьников** должен быть обязательным. Желательно утром предлагать горячее блюдо (творожная запеканка, молочная каша или мясное блюдо), содержащее достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих расходов энергии.

**Обед** должен состоять из первого горячего блюда с гарниром, лучше из овощей. Нельзя забывать и о необходимости свежих овощных салатов.

**На ужин** детям лучше предлагать легкие молочно-растительные блюда, молочные или овощные.

**Режим питания школьника** зависит от особенностей обучения в школе, нагрузки школьника, дополнительных занятий. Режим питания поможет выработать у ребенка здоровые привычки питания; есть регулярно, в строго определенные часы, не большим по объему порциями.

**Способ приготовления пищи** также оказывает влияние на здоровье. В питании детей необходимо использовать те способы приготовления пищи, при которых не требуется большого количества масла, жира, соли, сахара (это отваривание, запекание, тушение).

**Для детей, дополнительно занимающихся спортом** правильно подобранный рацион питания, приобретает еще большее значение. Он должен содержать достаточное количество **белка** (из расчета 2,5 г на килограмм массы тела в зависимости от количества и качества физических нагрузок). В среднем школьникам 10-13 лет количество белка можно довести до 120 г в сутки, подросткам 14-17 до 140г.

**Жировой компонент** в рационе таких школьников увеличивать не рекомендуется, исключение - занятия зимними видами спорта. Большое значение имеет достаточное употребление растительных масел, содержащих незаменимые жирные кислоты, необходимые детскому организму. Их не стоит подвергать термической обработке, лучше употреблять, добавляя в овощные салаты. В рационе спортсмена их количество должно составлять не менее 25% от общей суточной нормы жиров. Трудно усвояемые тугоплавкие жиры (бараний, свиной, говяжий) лучше ограничить в рационе.

При занятиях спортом большое значение имеют **легко усваивающиеся углеводы**, за счет которых необходимо восполнять интенсивные потери энергии. Но организм спортсмена нуждается также в достаточном количестве **сложных углеводов** (различные овощные блюда, крупяные гарниры и т.д.). Они должны составлять 65-75% от общего количества углеводов. **Режим питания школьника-спортсмена** отличается от режима обычных детей, частота приема пищи 4-5 раз в день.

Если тренировки проводятся утром, калорийность завтрака должна быть повышена до 35% от общей калорийности рациона, если занятия проводятся в вечернее время, то повышается калорийность ужина. Однако богатую клетчаткой пищу во время ужина принимать не следует. Пищевой рацион спортсмена должен

включать большой ассортимент фруктов и овощей, как основной источник витаминов и микроэлементов. При составлении рациона нужно учитывать, что потребность в витаминах при занятиях спортом возрастает в 1,5-2 раза .