

## «Правильное питание младших школьников»

Источником энергии, которая необходима для работы мышц и других органов, для образования тепла и поддержания постоянной температуры тела, служит пища. Питательные вещества, полученные организмом с пищей, обеспечивают размножение клеток тела, то есть рост и развитие детского организма. Питательные вещества являются строительным материалом для образования новых клеток взамен непрерывно разрушающимся клеткам крови, клеткам поверхности кожи. Можно сделать вывод: пища необходима человеку для жизнедеятельности, для работы внутренних органов, для роста и развития организма, для движения мышц, для выделения энергии.

Школьник младшего возраста усиленно растёт, он отличается большой подвижностью, поэтому в организме происходит энергичный обмен веществ. Обмен у детей зависит от возраста, пола, роста, поверхности тела, функционального состояния нервной системы, от времени года, от подкожного жира и других причин. Летом обмен веществ происходит значительно быстрее, чем зимой. Это объясняется тем, что ребёнок за лето намного подрастает. Поэтому пища школьника летом должна содержать достаточное количество белков и углеводов. Летом ребята должны есть овощи, фрукты, яйца, коровье молоко и т.п.

Пища школьника должна быть лёгкой, но должна содержать большое количество питательных веществ. Пища всегда должна содержать белки, углеводы и жиры. Белок представляет собой основной материал, идущий на построение новых клеток. Ребёнок растёт, его вес непрерывно увеличивается. В связи с этим детский организм по сравнению со взрослым нуждается в большом количестве белков. Ребёнку необходимы белки животного происхождения (яйца, мясо, молоко).

Углеводы в организме являются источником энергии. Ребёнку очень полезны легкоусвояемые углеводы. Также ребёнок должен получать углеводы в виде крахмала, который медленно расщепляется и медленно насыщает кровь сахаром, а это обеспечивает более равномерное питание мышц и нервной ткани, а также более равномерную выработку энергии. Поэтому ребёнку необходима пища, приготовленная из картофеля, крупы, муки. Некоторые родители кормят своих детей только белым хлебом. Этого нельзя делать, потому что детский организм очень требователен как к чёрному, так и к белому хлебу. И нельзя ребёнка ограничивать только белым хлебом.

Жиры служат источником энергии. Они играют очень большую роль в сопротивлении организма к заразным заболеваниям. Организм ребёнка хорошо усваивает полноценные жиры (сливочное масло, сливки, яичный желток). Углеводы с жиром хорошо усваиваются организмом, поэтому надо всегда есть с хлебом. Некоторые родители дают своим детям очень много жира (говяжьего, бараньего), чтобы их дети были полненькими. Но этого делать нельзя. Нельзя давать говяжий и бараний жиры, потому что это очень тяжёлая пища для организма, она плохо усваивается организмом, в такой пище совершенно нет витаминов.

Также пища ребёнка должна содержать достаточное количество минеральных солей. На количество минеральных солей влияет не только возраст, но и индивидуальные особенности детей, и время года. Относительная потребность кальция в младшем школьном возрасте уменьшается, и только в период полового созревания она несколько увеличивается. Кальций необходим организму для образования и роста костей, для правильного развития скелета. Особенно ценны по содержанию кальция овощи, фрукты, молоко, творог. Соли фосфора тоже необходимы для правильного развития скелета. Соли фосфора содержатся в сыре, яичном желтке, мясе, овсяной крупе, бобах, орехах и некоторых фруктах. Соли железа необходимы для образования нормальной работоспособности. Эти соли находятся в овсяной крупе, зелёных бобовых растениях, фруктах, мясе, рыбе.

В организм ребёнка с пищей поступают такие вещества, которые не используются для построения тканей и не являются источником энергии, но влияют на рост, обмен веществ и общее состояние ребёнка. Эти вещества есть витамины. Витамины образуются в растительных организмах, поэтому их много в растительной пище. Есть они и в пищевых продуктах животного происхождения, так как животные живут за счёт веществ, построенных растениями. Самые распространённые и необходимые человеку витамины: *A, B, C, D*.

Витамин *A* – витамин роста. Вот почему так необходим этот витамин для наших детей. Чтобы наши дети нормально росли, развивались. Недостаток этого витамина вызывает остановку роста, сухость кожи и волос. Отсутствие этого витамина приводит к заболеванию «куриная слепота». Витамин *A* содержится в луке, моркови, горохе, шиповнике, рыбьем жире.

Нельзя, чтобы дети употребляли витамины как конфеты, потому что это вызывает нарушение пищеварения и обмена веществ, появляется бледность, сыпь на коже и т.п.

Витамин *B* содержится во многих продуктах растительного и животного происхождения. К этой группе относится несколько витаминов, например, *B<sub>1</sub>*, *B<sub>6</sub>*, *B<sub>11</sub>*, *B<sub>12</sub>*. Витамин *B<sub>1</sub>* влияет на процессы обмена веществ. Его наличие в организме необходимо для нормальной деятельности нервной системы. Витамин *B<sub>1</sub>* обнаружен в неочищенных зёрнах злаков, семенах, в яичном желтке. Небольшое количество его содержится также в шпинате, капусте, луке, моркови, яблоках. Отсутствие витамина *B* вызывает болезнь «бери-бери». У больного появляется нарушение сердечно-сосудистой деятельности, параличи, часто наступает смерть.

Витамин *C* принимает участие в углеводном, белковом и минеральном обмене, повышает свёртываемость крови, усиливает обмен веществ. Отсутствие витамина *C* в пище вызывает в организме цингу, которая проявляется в отёчности и кровоточивости дёсен. Начинают шататься зубы, а затем выпадают. Заболевшие легко заражаются инфекционными болезнями.

Витамин *C* содержится в чёрной смородине, зелёном луке, шиповнике, картошке, помидорах, свежей капусте, яблоках. Как мы видим, витамин *C* содержится в продуктах растительного происхождения.

Витамин *D* участвует в минеральном и углеводном обмене. Отсутствие этого витамина вызывает у детей рахит. Остановимся подробнее, что это за болезнь, и как с ней бороться. При рахите рост ребёнка замедляется, скелет формируется неправильно, так как содержание солей в костях понижено. В связи с этим у больных детей искривлены ноги, голова непомерно велика, грудная клетка развивается неправильно, живот увеличен. Такие дети восприимчивы к различным заболеваниям. Для предупреждения и лечения рахита применяют рыбий жир. Он содержит большое количество витамина *D*. Важную роль в предупреждении и лечении рахита играет солнечный свет. Это объясняется тем, что в коже человека есть вещество, которое под действием солнечных лучей превращается в витамин *D*. Если маленькие дети проводят много времени на свежем воздухе, воздействие солнечных лучей на их кожу способствует образованию витамина *D*. Витамин *D* находится в рыбьем жире, печени и яйцах.

Пища младших школьников должна быть разнообразной не только по характеру, но и по составу приготовленных блюд. Для правильного развития и сохранения у них аппетита надо разнообразить блюда для завтрака, обеда и ужина. Очень плохо, когда на завтрак или ужин подают только одни каши и кисели. От этого у детей пропадает аппетит, ибо образуется условный рефлекс на эту пищу, а организму не будет хватать витаминов и питательных веществ. Поэтому родители должны заботиться о том, чтобы пища была разнообразной. Не менее двух раз в день дают манную и рисовую кашу, затем овсяную и перловую. Каши нужно чередовать с овощными и молочными блюдами. Разнообразие пищи предусматривает приём ребёнком не менее 2-3 раз в сутки варёной жидкой пищи,

так как организму необходима вода. Кроме того, суповые и бульонные отвары являются хорошими сокогонными средствами, то есть возбудителями секреции желёз пищеварительного тракта.

Не следует забывать, что в пищу ребёнка нельзя включать шоколад, какао, недопустимо приправлять пищу ребёнка пряностями (перец, горчица, хрен). Всё это является возбудителем нервной системы, что ведёт к плохому перевариванию пищи. Разнообразя питание, надо приучить младшего школьника есть простую с достаточным количеством жиров пищу, содержащую необходимое количество белков, которые являются механическим раздражителем стенок кишечника изнутри.

Теперь обратимся к тому, как нужно приготовить пищу, чтобы в ней было достаточное количество витаминов. При кулинарной обработке пищи часто разрушаются находящиеся в ней витамины. Поэтому каждый должен знать, как нужно готовить пищу, чтобы сохранить в ней возможно больше этих жизненно необходимых веществ.

Установлено, что витамин *A* во время варки пищи почти не разрушается. Но во время длительного хранения пищевых продуктов, например, при сушке, происходит его разрушение. Более сильное действие оказывает высокая температура на витамины группы *B*. Так, мясо теряет после варки от 15 до 60 % этих витаминов. В результате тепловой обработки продукты растительного происхождения теряют около 1/5 витаминов группы *B*. Витамин *C* разрушается очень легко под действием различных условий. Так, например, к его разрушению ведёт соприкосновение с воздухом. Вот почему овощи, в которых содержится этот витамин, надо очищать и нарезать только перед самой варкой и ставить на огонь в кастрюле с закрытой крышкой. Витамин *C* разрушается и под действием высокой температуры. Поэтому, чтобы избежать большой его потери, продукты, в которых он содержится, не следует класть перед варкой в холодную воду. Лучше опускать их сразу в кипящую воду и варить недолго. Соприкосновение с металлом также ведёт к разрушению витамина *C*. Вот почему овощи лучше всего варить в эмалированной посуде. Если сваренную пищу съедают лишь через несколько часов после приготовления, то за это время витамин *C* почти полностью разрушается. Значит, овощные блюда нужно употреблять сразу же после их приготовления.

Посуда, в которой мы готовим пищу, должна быть не только чистой, но и сделана из прочного, не окисляющегося материала. После еды посуду необходимо тщательно вымыть, с целью уничтожения болезнетворных микроорганизмов.

Пища человека должна быть красивой. Нужно не только правильно приготовить пищу, чтобы в ней было достаточное количество питательных веществ, но и уметь украсить приготовленные блюда. Ведь когда человек видит красивую пищу, у него появляется аппетит, начинается условная нервная регуляция сокоотделения. И такую пищу человек с удовольствием съедает.

Мы, учителя и родители, должны приучать своих детей к правилам приёма пищи, к нормам поведения за столом. Перед тем, как сесть за стол, ребёнок должен вымыть руки. Это нужно для того, чтобы удалить микробы с рук. На столе обязательно должна быть салфетка. Во время еды ребёнок должен хорошо прожёвывать пищу, есть не спеша.

Под действием ферментов пища будет подвергаться расщеплению уже в ротовой полости. Пока пища находится во рту, в желудке начинает выделяться желудочный сок. Из хорошо прожёванной пищи будет образовываться пищевой комок, который попадает в желудок и там под действием ферментов будет легко расщепляться до таких веществ, которые усваиваются организмом. Если пищу не пережёвывать, то желудок будет плохо справляться с такой пищей, она будет перевариваться очень долго. Ребёнок всегда будет чувствовать тяжесть в желудке.

Рассмотрим, почему нельзя есть пищу очень быстро, почему надо есть не спеша. Если пища, наскоро проглоченная и необработанная слюной, попадает в желудок, а потом в кишечник, то пищеварительные соки, которые там выделяются, не смогут её полностью переварить. Большая часть пищи не усваивается организмом и выводится из него.

Половина пищи будет съедена зря. Поэтому следует приучать детей есть не спеша, хорошо разжёвывая пищу. А чтобы хорошо пережёвывать пищу, надо иметь хорошие, здоровые зубы. Сохранение здоровых зубов является одним из важнейших условий сохранения организма. Хорошо прожёванная пища легко проглатывается, хорошо переваривается и усваивается организмом. Важнейшими средствами сохранения здоровых зубов являются полноценное питание, то есть пища, содержащая достаточное количество белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов, а также правильный уход за зубами.

***Основные требования по уходу за зубами.***

1. Удалять остатки пищи из промежутков между зубами, полоскать рот тёплой водой после каждой еды и регулярной ежедневной чистки зубов.

2. Не допускать приёма очень холодной пищи после горячей и наоборот во избежание растрескивания эмали.

3. Не допускать раскусывания очень твёрдых конфет, сахара, орехов.

4. Дети должны чистить зубы после завтраков, ужинов особой (детской) пастой.

Ребёнок должен принимать пищу регулярно, 3-4 раза в день, потому что детский желудок очень маленький по сравнению со взрослым. А энергии, как мы уже говорили, ребёнку надо много. И чтобы её хватило на весь день, ребёнок должен есть 3-4 раза в день.

Кроме того, ребёнок должен есть в одно и то же время, чтобы вырабатывался условный рефлекс, своевременно выделялся желудочный сок. Это улучшает питание наших детей. Ребёнок должен получать суточный паёк, который рассчитан на четыре приёма пищи в течение дня: на завтрак 25 %, обед 35 %, полдник 15-20 %, ужин 20-25 %.

Нельзя приучать ребёнка есть между приёмами пищи. Особенно нельзя есть сладкое. Ребёнок теряет аппетит, а это способствует плохому перевариванию пищи. Когда ребёнок много съел между приёмами пищи, а потом съел в указанные часы, это ведёт к переполнению желудка, которое затрудняет переваривание пищи и влечёт за собой различные заболевания.

Во время еды дети должны вести себя культурно. Не разговаривать громко, а тем более не шуметь за столом. Не читать во время еды. Разговоры и чтение отвлекают внимание от еды, мешают хорошему разжёвыванию пищи. При этом зрительный анализатор возбуждается, а пищевой анализатор затормаживается. Также при этом легко можно поперхнуться, а что ещё опаснее, можно проглотить косточку и подавиться.

Прежде чем начать есть, надо подвинуть к столу стул, сесть прямо, слегка наклонив голову вперёд, не опираться на стол локтями. Тарелку следует ставить так, чтобы можно было легко дотянуться. Держать ложку нужно тремя пальцами, ближе к концу ручки. Если для еды используете вилку и нож, то в левой руке нужно держать вилку, а в правой – нож. Его нельзя подносить ко рту. Соль надо брать отдельной ложечкой. Мясные, рыбные кости нужно класть на отдельную тарелку, сорить недопустимо. Когда кончите есть, надо положить ложку, вилку и нож на свою тарелку (а не на стол).

***Правила:***

***1) питаться регулярно;***

***2) есть сидя за столом;***

***3) не спеша разжёвывать пищу;***

***4) не разговаривать;***

***5) аккуратно пользоваться ложкой, вилкой и ножом;***

***6) не читать во время еды.***

Помните: здоровый человек может гораздо больше сделать для своей Родины, чем больной.