

*Угроватый Евгений Александрович*

учитель географии

МОУ СОШ №4

г. Алексеевка, Белгородская область

## **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ВАЖНЫЙ ФАКТОР В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация:* в данной статье рассматриваются вопросы правильного питания как важный фактор в профилактике заболеваний школьников. Автор рассматривает варианты составления школьного рациона питания с учетом не только энергетической ценности продуктов питания, но и его сбалансированности.

*Ключевые слова:* здоровье, рациональное питание, витамины, углеводы, минеральные вещества, белки, ожирение, культура питания.

«Мы живём не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить» – этот афоризм древних философов коротко, но ясно объясняет, почему проблемы питания во все времена и у всех народов были первостепенными.

Ухудшение состояния здоровья детей приобрело на сегодняшний день устойчивый характер, создаётся реальная угроза национальной безопасности страны. Постоянное ухудшение здоровья детей повлечёт за собой ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения во всех возрастных группах, а в дальнейшем скажется на качестве трудовых ресурсов и воспроизводстве будущих поколений.

Согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), «Здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие». Состояние здоровья людей зависит от их генетического наследия на 30%, экологических воздействий на 10%, клинической медицины на 10%, от образа жизни (питания, физической активности, вредных привычек и т. д.) – на 50%. Следовательно, в возникновении отклонений в состоянии здоровья детей и подростков, образ жизни – один из важнейших факторов, так как на него можно повлиять.

Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих не только качество жизни, но также условия роста и развития ребёнка. Хорошо известно, что любая, особенно белковая и витаминная недостаточность питания, способна резко затормозить процессы роста и развития, а в наиболее тяжёлых случаях даже привести к серьёзным и неизлечимым впоследствии недугам, связанным с нарушением созревания нервной ткани. В частности, недостаток некоторых аминокислот в пище ведёт к развитию идиотии (слабоумия) на фоне низкорослости и мышечной дистрофии. Нехватка витаминов также способна существенно ухудшить психофизическое состояние развивающегося организма [1, с. 134].

Учитывая вышеизложенное, к организации питания детей предъявляются особые требования. Составляя рационы для детей, следует добиваться того, чтобы они не только обладали достаточной энергетической ценностью, но и содержали необходимое сбалансированное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ. Рацион питания должен строиться и с учётом индивидуальных особенностей ребёнка. Правильно организованное питание во многих случаях может не только предотвратить возникновение болезни, но и справиться с ней.

Но проблема в том, что большинство людей недостаточно знакомы с основными правилами рационального питания, а те, кто их знает, не всегда их выполняют. У детей же не сформировано ценностное отношение к собственному здоровью и забота о своём организме.

Что же следует понимать под рациональным питанием?

Рациональное питание – правильно организованное своевременное снабжение организма хорошо приготовленной и вкусной пищей, содержащей оптимальное количество различных пищевых веществ для его развития и функционирования. Рациональное питание гарантирует своевременное поступление белков, жиров, углеводов, макро-микроэлементов, пищевых волокон, которые требуются для осуществления нормальной жизнедеятельности организма. Современ-

ная наука считает питание рациональным лишь в том случае, если оно сбалансировано. Это означает, что по соотношению основных пищевых веществ рацион должен быть построен с учётом состояния организма, возраста, профессии, климата и других условий.

Разнообразие пищи повышает усвояемость отдельных пищевых веществ, а, следовательно, и биологическую, пищевую ценность рациона. Так, если белки пищи из мяса, круп, хлеба усваиваются в среднем на 75%, то в сочетании с овощами – на 85–95%. И наоборот, избыточное содержание жиров снижает усвояемость пищи, особенно белков [2, с. 198].

Говоря о включении в рацион разнообразных продуктов питания, имеются в виду продукты особой биологической ценности, в которых содержатся особо ценные компоненты в наиболее благоприятных проявлениях их действия в организме. К ним относятся следующие продукты питания: молоко и молочные продукты, овощи, фрукты, зелень, ягоды, бахчевые культуры, рыба, растительные жиры, бобовые (горох, фасоль) и др.

В молоке содержится более 100 различных веществ, в том числе 20 аминокислот, 4 вида молочного сахара, более 20 витаминов, десятки минеральных солей, ферментов, гормонов. Молоко меньше всего требует сил для своего усвоения, в 3–4 раза меньше, чем хлеб. Особенно важно наличие в молоке пищевых веществ, играющих значительную роль в профилактике атеросклероза, витаминов А, С, группы В, холина, метионина. Особенно полезны кисломолочные продукты (кефир, творог, бифидин, бификол) [2, с. 199].

Кисломолочные продукты должны быть в рационе питания каждого человека и особенно необходимы детям. Их суточная норма должна быть не менее 300 г. Своим освежающим, приятным вкусом они повышают аппетит, отличаются хорошей усвояемостью белков и высокой биологической активностью, благоприятно влияют на работу печени, уменьшают и подавляют гнилостные и бродильные процессы в кишечнике.

Пища состоит из множества веществ. Те, в которых мы нуждаемся, чтобы расти и восстанавливать себя, двигаться и работать, называются питательными

веществами. Белки – основа жизни, они идут на строительство организма и поэтому в детском питании должны занимать главное место. Лучшими источниками белков являются молочные продукты, мясо, рыба, орехи, фасоль, горох, соя. Наш организм нуждается в минеральных веществах: кальции (для построения костей и зубов), железе (для крови).

Овощи, фрукты, ягоды и зелень в свежем состоянии содержат около 60–90% воды. Растительная пища малокалорийна, имеет мало питательных веществ и в то же время она – единственный источник многих, важных для организма веществ, которые не содержатся в других продуктах. Только в этих продуктах содержится пектин, являющийся средством оздоровления нашего организма. Из овощей организм получает витамины С, В, каротин, минеральные вещества, микроэлементы, соединения кальция, фосфора, магния, железа, марганца и др. Растительная пища благоприятно влияет на обмен веществ и способствует лучшему перевариванию и усвоению пищевых веществ.

При составлении меню рационального питания следует учитывать сезон. Летом использовать больше овощей, ягод, молочных продуктов, а осенью – фрукты, овощи, птицу, рыбу. То есть то, что в данном сезоне преобладает и комбинировать более дорогие продукты с более дешёвыми, отдавая предпочтение биологически ценным и питательным продуктам.

Одним из главных критериев оценки того или иного варианта питания является масса (вес) тела. Если масса тела превышает на 10–19% от нормальной, то считается 1-я степень ожирения, на 20–50% – ожирение 2-й степени, а свыше 50% – ожирение 3-й степени, из которой сравнительно давно выделена самая тяжёлая степень тучности – 4-я. Ожирение в 80–90% случаев обусловлено нерациональным питанием, когда поступление с пищей энергия превышает энергозатраты организма. Особенно влияет на развитие ожирения избыточное потребление углеводов [2, с. 202].

При организации рационального питания важно учитывать особенность отдельных продуктов. В первую половину дня рекомендуется употреблять мясные и рыбные блюда с овощами. Обязательное ежедневное употребление супа в обед.

На ужин рекомендуются легкоусваиваемые продукты (каши, макаронные изделия). Важным элементом рационального питания является его правильный режим: часы и число приёма пищи, интервалы между ними.

Каждый человек должен знать следующие правила культуры питания, и дети в их числе:

1. Есть каждый день в одно и то же время, через 3,5–4 часа, не «подкармливаться» в перерывах между приёмами пищи.
2. Перед едой тщательно вымыть руки с мылом.
3. Употреблять продукты, полезные для здоровья.
4. Есть продукты в определённом порядке.
5. Каждый кусочек тщательно пережёвывать.
6. Принимать пищу не быстро и не очень медленно.
7. Во время еды быть аккуратным и сосредоточенным.
8. Не объедаться, иначе пища превратится из друга во врага.
9. В обеденное время есть первые (горячие) блюда.
10. Сладостей стараться есть поменьше и только после обеда.
11. Немного отдохнуть после еды (30–60 минут).
12. Ужинать не позднее 1,5–2-х часов до сна.

Итак, наша пища должна быть свежей, вкусной, питательной, пополнять затраченную физическую и умственную энергию и соответствовать возрасту.

### ***Список литературы***

1. Руководство для работников системы общего образования. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. – 380 с.
2. Тимофеев С.П. Здоровый образ жизни в современных образовательных учреждениях: Методические рекомендации / С.П. Тимофеев, В.В. Луханин, А.Г. Колесников. – Белгород: Белгородский региональный институт ПКППС, 2004. – 336 с.