

### Лекция 3.

#### Режим и гигиена питания младших школьников

Регулярность является одним из важных принципов рационального питания и непременным условием сохранения здоровья ребёнка. Режим питания определяется количеством приёмов пищи в течение дня, интервалами между ними, а также распределением калорийности по основным приёмам пищи. Для младшего школьника рекомендовано 4-5 разовое питание, при этом перерыв между ними не должен быть больше 3,5 часов. При этом режим питания школьника должен также учитывать образ жизни и нагрузки ребёнка.

Соблюдение режима – один из основных принципов правильного питания, важное условие сохранения здоровья. Обычно для школьника необходимо 4 или 5 приёмов пищи. При более частом приёме пищи может снижаться аппетит или развиваться ожирение. При трёхразовом питании в каждый приём приходится употреблять большее количество пищи, а значит, затрудняется процесс её переваривания.

Режим питания определяется не только числом приёмов пищи и интервалами между ними, но и количеством калорий на приём. Так, при 4-х кратном питании на первый завтрак должно приходиться 25 % калорийности от общего суточного рациона, второй завтрак – 15 %, обед – 35 %, ужин – 25 %. При 5-ти кратном питании (которое особенно рекомендовано ослабленным детям и детям, испытывающим высокие нагрузки) – распределение по калорийности иное – завтрак – 20 %, второй завтрак – 10-15 %, обед – 30-35 %, полдник – 10-15 %, ужин – 20 %.

Организм младшего школьника наиболее активно расходует энергию в утренние часы, поэтому завтрак должен стать обязательным компонентом рациона питания каждого ребёнка. Установлено, что регулярный приём пищи по утрам значительно снижает риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний. «Завтракающие» дети более устойчивы к стрессам, умственным и психоэмоциональным нагрузкам. А ещё завтрак способствует сохранению нормального веса у детей. Установлено, что около 44 % тучных мальчиков и 20 % девочек не завтракают.

Рекомендуемое время для завтрака для школьников младших классов – 7:30 – 8:00 ч.

Рекомендованное время для обеда – 13:00 – 14:00 ч. При соблюдении регулярного питания организм заранее готовится к приёму пищи, а у ребёнка «вовремя» возникает аппетит. Регулярный приём пищи – лучшая профилактика гастрита. Не все дети могут быстро «настроиться» на обед. Поэтому не следует сажать ребёнка за стол сразу же после шумных, подвижных игр, необходимо дать ему 10-15 минут для того, чтобы успокоиться, что особенно важно для активных, легковозбудимых детей.

Оптимальное время для ужина – 18:00 – 19:00 ч. При этом последний приём пищи должен быть не позднее 2-2,5 часов до сна. В том случае, если

ребёнок ужинает позже, нарушается его ночной сон, соответственно организм не имеет возможности полноценно отдохнуть.

Многие родители, не имеющие возможности контролировать питание ребёнка в течение дня, пытаются компенсировать возможный недостаток питательных веществ обильным ужином. На самом деле, это не решает проблему полноценного питания, поскольку пища полностью не переваривается, ребёнок плохо спит, становится беспокойным, легко утомляется. У некоторых детей (впрочем, как и у взрослых) наблюдаются так называемые приступы «ночного голода», когда аппетит возникает в позднее время. Связано это с особенностями синтеза в организме особого вещества – триптофана, способного стимулировать аппетит. Повышенная выработка триптофана, в свою очередь, обусловлена избыточным потреблением углеводов в течение дня.

Режим питания школьника должен учитывать его образ жизни (интенсивность учебной нагрузки, занятия спортом, посещение кружков и курсов и т.д.) и его распорядок дня. Так, режим питания школьника-спортсмена отличается от режима, принятого для детей данной возрастной группы. Если занятия спортом проводятся утром, энергетическая ценность завтрака должна быть повышена до 35 % от общей суточной калорийности рациона. При вечерних тренировках калорийность ужина повышается в 1,5-2 раза. В дни усиленных тренировок пища должна быть не объёмной, но калорийной, богатой белками и углеводами. При этом следует избегать жирной пищи.

Особого внимания заслуживает вопрос, связанный с перекусами – едой между (а зачастую, и вместо) основными приёмами пищи. Зачастую для них используется высококалорийная пища, содержащая много жиров и углеводов. В результате, при избыточной калорийности организм не получает необходимые питательные вещества, прежде всего, витамины. Питание «всухомятку» становится причиной многочисленных заболеваний желудочно-кишечного тракта, появления лишнего веса.

Причина предпочтения перекусов нормальному питанию во многом коренится в несформированности у ребёнка основ культуры питания. Нужно отметить, что перекусы могут быть в рационе питания ребёнка, но для них рекомендуется использовать фрукты, салаты, молочные продукты, орехи. И перекусить такой пищей можно между основными приёмами пищи, а не вместо обеда, завтрака или ужина. Их роль – помочь избавиться от чувства голода.