

Беседа 3

О рациональном питании и здоровье школьника

Получен от природы дар –
Не мяч и не воздушный шар,
Не глобус это, не арбуз. –
Здоровье. Очень хрупкий груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить
Здоровье надо сохранить.

Всем хочется видеть детей здоровыми, бодрыми и счастливыми! Но как этого добиться? Есть один простой способ: здоровый образ жизни. Всемирной организацией здравоохранения в 1940г. введено новое определение понятия здоровье. Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Верно и то, что благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведет человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. Нелегко бывает побудить взрослого человека вести здоровый образ жизни. Это нужно делать гораздо раньше, еще в детском возрасте.

Исследователи полагают, что здоровье человека зависит от наследственных факторов (20%), средовых условий (20%), деятельности системы здравоохранения (10%), образа жизни человека (50%).

Состояние оптимальной работоспособности как взрослого человека, так и школьника неразрывно связано с хорошим самочувствием. Здоровый ребёнок с удовольствием и радостью включается во все виды деятельности: интеллектуально-познавательную, трудовую, общественную, физкультурную, игровую... Он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. А это залог успешного развития всех сфер личности, всех её свойств.

Всем нужно понять простую и мудрую мысль: здоровье - одна из высших ценностей для любого человека. Все имеет смысл, пока мы здоровы.

Нет здоровья - и все знания, добытые каторжным трудом школьников и учителей, обесцениваются, превращаются в ненужное, более того вредоносное для человека приобретение. Не зря ведь говорят, что здоровый нищий богаче больного короля.

М. Гаспаров писал: «Семья должна заботиться, чтобы человек отвечал требованиям общества, которые были 20 лет назад, улица - требованиям сегодняшним, школа - требованиям, которые будут через 20 лет». Любому обществу в любое время будут нужны люди, несущие культуру здоровья как основную идею развития природы, общества, саморазвития.

Хочется, чтобы этот подход был во всех семьях, поскольку обеспечение равновесия между адекватными возможностями растущего организма и постоянно меняющейся средой невозможно без организации своевременного питания.

В последнее время о питании говорят и пишут очень много. Древним римлянам принадлежит мудрое изречение:

«Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть».

Между здоровьем человека и тем, что он ест, можно увидеть прямую связь.

Азербайджанская пословица гласит: «Дерево держится своими корнями, а человек пищей». Правильное питание – залог здоровья, но не все воспринимают это серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах – о необходимости обратить внимание на своё питание.

Я думаю, Вы, без сомнения, знаете,

Что пользу приносит не всё, что съедаете.

Запомним и всем объясним очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну.

Начало заболеваний желудочно-кишечного тракта в 70 из 100 случаев приходится на 5-6-летний возраст и достигает пика в 8-12 лет.

Основные недостатки в питании учащихся, которые приводят к заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Это:

1. нарушения в режиме питания, наиболее частое явление – отсутствие завтрака перед школой. Многие дети не завтракают по утрам, так как поздно просыпаются, лень приготовить самим или едят быстро во время просмотра телепередач;
2. частое потребление колбасных изделий, кондитерских изделий и сладостей: каждый третий ребёнок употребляет их ежедневно, а во многих случаях несколько раз в день;
3. недостаточно частое потребление основных продуктов питания: сырых овощей, творога и сметаны, масла сливочного и растительного, яиц, каш;
4. в рейтинге любимых продуктов ведущие места занимают чипсы и сухарики, сладкие газированные напитки, молочные продукты (преимущественно мороженое, сладкие сырки);
5. так называемые «перекусы» в промежутках между едой;
6. нерегулярное потребление первых блюд.

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, активным процессом формирования органов и систем, а это, в свою очередь, вызывает необходимость особенно тщательного подбора пищевых продуктов и их соотношения, способов кулинарной обработки и других компонентов в организации питания. Течение и исход многих болезней у детей во многом определяются особенностями питания. Причина нарушения «пищеварительного спокойствия» кроется в отсутствии рационального питания подрастающего поколения. Поэтому правильное питание является одним из важнейших условий охраны здоровья и успеваемости ребёнка. Медики бьют тревогу: гастрит и панкреатит диагностируются даже у учеников начальной школы.

Если учесть, что значительную часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же. Конечно, девизом каждого школьника должны стать слова:

«Если хочешь быть здоровым,

То питайся здесь, в столовой!»

Школьная столовая может стать территорией здорового питания.

Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

При составлении меню в школьной столовой обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической и эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных калорий.

Д.И. Писарев говорил: «Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как углую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, а, следовательно, как можно реже нуждался в починке».

Вот *несколько* несложных *правил*, которые помогут поддерживать “здоровый дух в здоровом теле”:

1. Прежде всего, нужно позаботиться о соблюдении режима питания.
2. Детям 6–7 лет необходимо есть 4–5 раз в день, перерыв между приемами пищи должен быть не более 3–3,5 часов.
3. Наиболее рациональное распределение калорий следующее: завтрак – 25% от суточной калорийности, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. Если режим питания не нарушается и соблюдается изо дня в день, то организм ребенка начинает готовиться к приему пищи заранее. Благодаря этому пища лучше переваривается.
4. Соблюдение режима питания – лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Помните, что здоровье – это наш капитал. Его можно увеличить, а можно и потратить. Будьте здоровы!