

## **Питание школьника - что есть, чтобы расти умным и здоровым**

Питание ребенка-школьника стало с недавнего времени не только головной болью родителей, но и серьезной проблемой современной диетологии. Каким же должен быть «умный» рацион учащегося, чтобы, с одной стороны, ребенок получал все необходимые организму вещества, выдерживал ежедневные физические и психологические нагрузки и учился на пятерки. А с другой - пища приносила бы не только пользу, но и удовольствие?

Секретов немного. Главное правило, о котором часто забывают родители, - питание должно быть разнообразным. Это важнейший фактор, который способствует нормальному интеллектуальному и физическому развитию

Следующий принцип рационального питания подростков - соблюдение соответствия калорийности рациона энергетическим затратам организма. Недостаточная калорийность рациона приводит к быстрому истощению и нарушению функций всех органов и систем. Несбалансированное питание может привести к развитию ожирения и отставанию в физическом развитии, сахарному диабету и гипертонии.

Недостаток солей кальция и фосфора в питании приводит к неправильному развитию костей, порче зубов и нарушению деятельности центральной нервной системы.

Дефицит микронутриентов – витаминов, микроэлементов, полиненасыщенных жирных кислот приводит к развитию иммунодефицитных состояний.

Организация сбалансированного питания предусматривает строгое соблюдение времени приема пищи, рациональное распределение ее по массе, калорийности и объему, т.е. питание подростков должно быть дробным, регулярным и равномерным. Прием пищи в одни и те же часы поддерживает хороший аппетит, способствует своевременному выделению желудочного сока. Подросток должен есть не реже 4 раз в день, т.е. каждые 3 – 4 часа.

Длительные перерывы между приемами пищи неблагоприятно сказываются на пищеварительной функции организма, могут вызывать утомление, снижение работоспособности, головную боль, формировать функциональные отклонения и заболевания.