

# О современных принципах здорового питания детей школьного возраста

**Рациональное питание** – мощное профилактическое средство заболеваний не только органов пищеварения. Нет ни одной формы патологии у детей, которая не была связана с питанием.

Основными пищевыми веществами (нутриентами) являются:

- Макронутриенты (белки, жиры, углеводы);
- Микронутриенты (минеральные вещества, витамины).

Из **макронутриентов** особенно большое значение для растущего организма имеет достаточное содержание в пище белка. В рационе детей и подростков белки животного происхождения должны составлять не менее 55% от общего количества белка в рационе. При умственной нагрузке повышается потребность в животном белке на 10%. При дефиците белка могут возникать переутомление, снижение работоспособности, ухудшение успеваемости.

Учащимся образовательных учреждений необходимы полноценные жиры, в особенности сливочное и растительное масла.

Потребности в углеводах у детей и подростков значительно выше, чем у взрослых.

Энергозатраты организма ребёнка увеличиваются при интенсивной умственной деятельности, усиленных занятиях физкультурой и спортом, совмещении учёбы с работой. Энергетический баланс зависит от пола и возраста учащегося: в подростковом периоде потребность в энергии увеличивается в связи с усилением деятельности желез внутренней секреции, интенсивными процессами роста и развития организма.

В последнее время особое значение для организации здорового питания детей и взрослых отводится отдельному классу пищевых веществ, так называемых **микронутриентов** и классу так называемых **непищевых веществ**.

К микронутриентам относятся - витамины и микроэлементы, а также ряд веществ из класса макронутриентов (полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды, некоторые аминокислоты).

Многие из непищевых веществ: ароматические компоненты пищи, пищевые растительные волокна, пектины, биофлавоноиды обладают выраженным антиоксидантным, антибиотическими и противораковыми свойствами. Пищевые волокна (в т.ч. пектиновые вещества) не перевариваются в желудочно-кишечном тракте человека. Основные источники- овощи, фрукты, бобовые, пшеничные отруби. Пищевые волокна:

- оказывают регулирующее влияние на пищеварительные ферменты кишечника и поджелудочной железы;
- связывают и препятствуют всасыванию тяжёлых металлов, поступающих с питьевой водой и пищей;
- адсорбируют на себе и выводят из организма многие бактериальные токсины;
- нормализуют микрофлору кишечника

Очищение организма, т.е. выведение токсических компонентов, особенно актуально для детей, проживающих в крупных промышленных центрах.

Всё большее значение приобретает использование в питании кисломолочных продуктов, содержащих микроорганизмы, представляющие нормальную флору кишечника. Их полезное профилактическое действие основано на подавлении роста и размножении условно-патогенной кишечной микрофлоры, повышением иммунитета, улучшением секреторной и ферментативной активности ЖКТ.

Современные принципы здорового питания отражены в «пирамиде здорового питания» (Рисунок 2.)



Значительную часть рационов должны составлять продукты, изготовленные на основе злаков: крупы, хлебобулочные изделия, макароны, при этом предпочтение отдается изделиям из муки грубого помола с максимальным сохранением оболочек зерновых, имеющие высокую пищевую ценность. Также в значительном количестве должен употребляться картофель (источник крахмала, калия, витамина С), овощи, фрукты и ягоды (источники витаминов и минеральных веществ); 1/3 – 1/4 рациона составляют продукты – источники белка (мясо, рыба, бобовые, творог, сыр и др.) и богатые биодоступным кальцием молочные продукты. Вершину пирамиды занимают масла – растительные и животные, а также сладости – источники простых углеводов.