

Влияние неправильного питания на учебу и здоровье школьника.

Будущее поколение нашей страны должно быть здоровым, гармонично развитым и умным. И огромную роль в развитии детей играет полноценное питание.

Существует острая проблема неправильного питания и возникающих в результате него заболеваний у детей школьного возраста. Это обусловлено специфическими физиологическими потребностями растущего организма и высокими умственными и психофизическими нагрузками, которые испытывает современный школьник.

Школьный возраст, от 7 до 17 лет, ограничивает период жизни, в течение которого ребенок получает общее среднее образование. За этот период происходит большой скачок в его развитии. За 10 лет рост детей увеличивается на 40 – 50 см, вес – более чем на 30 кг, окружность груди – на 20 см. Однако изменение размеров тела и его форм происходит неравномерно. Это обусловлено сложной перестройкой обмена веществ, функций отдельных органов и систем в периоды детства и отрочества.



С физиологической точки зрения школьный возраст разделяется на 3 этапа:

- младший – от 7 до 10 лет,
- средний – от 11 до 13 лет,
- старший, или подростковый, - от 14 до 17 лет.



В период нервно-психического напряжения, переутомления или возбуждения может наблюдаться временная потеря аппетита, тошнота, рвота, поносы, урчания и схваткообразные боли в животе. Эти кратковременные нарушения при неблагоприятных условиях могут перейти в различные заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки, кишечника (хронический энтероколит), печени и поджелудочной железы. Заболевание возникает в результате длительного нарушения режима питания, сухоядения, избыточного приема пищи, злоупотребления острой и раздражающей пищи.

Окружающая среда постоянно подкидывает новые соблазны: широко рекламируемые шоколадные батончики, газированные напитки предлагаются именно им. И на гастрономические пристрастия тинейджеров оказывают влияние уже не родители, а друзья и подростковые группы. Конечно же, в такой ситуации проблем с питанием и, как следствие, со здоровьем не избежать.

Подростковый период характеризуется бурным ростом, к которому иногда добавляется интенсивная физическая активность. И здесь весьма значительными становятся энергетические и пищевые потребности. И несмотря на то, что обычно к этому возрасту пищевые привычки уже сформировались, подростки нередко игнорируют семейные запреты, более частыми становятся приемы пищи вне дома. У здоровых и активных подростков обычно хороший аппетит, но порой они просто не осознают, что есть нужно не «что попало», а какие-то определенные продукты. Очень важно, чтобы в период созревания они полноценно питались, а не употребляли закуски с высоким содержанием жиров, сахара или соли. Свежие и сушеные фрукты, орехи в качестве закуски полезнее чипсов и сладких батончиков. Помочь взрослеющим детям грамотно составить рацион должны родители.

В силу активного роста и гормональной перестройки подростки испытывают повышенную потребность в белках. Предпочтительнее белки животного происхождения, которые содержатся в мясе, птице, рыбе. Вегетарианство, о котором можно говорить во взрослом

возрасте, подросткам категорически противопоказано – следствием может стать железодефицитная анемия.

Нередко подростки испытывают недостаток кальция, что приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и другим нарушениям осанки у школьников, остеохондрозу и остеопорозу – в более старшем возрасте. Основным источником кальция являются молоко, кисломолочные продукты, особенно творог. Удельный вес животного белка в рационе детей и подростков школьного возраста должен быть не менее 60% от общего количества белка. Жиры растительного происхождения должны составлять в рационе не менее 30% от общего количества жиров. В рацион включается молочный жир в виде сливочного масла (30-40 г/сутки), сметаны (5-10 г). Легкоусвояемые углеводы (сахара) должны составлять около 20-30% от общего количества углеводов. Рацион должен содержать достаточное количество пищевых волокон – не менее 15-20 г/сутки.



Рекомендуемый суточный набор продуктов для школьников и подростков (г,мл)

Продукты	Возраст (лет)			
	7-10	11-13	14-17	
			юноши	девушки
Хлеб пшеничный	150	200	250	200
Хлеб ржаной	70	100	150	100
Мука пшеничная	25	30	35	30
Крупы, бобовые, макаронные изд.	45	50	60	50
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	250
Фрукты свежие	150-300	150-300	150-300	150-300
Фрукты сухие	15	20	25	20
Сахар	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Масло сливочное	25	30	40	30
Масло растительное	10	15	20	15
Яйцо, шт.	1	1	1	1
Молоко	500	500	600	500
Творог	40	45	60	60
Сметана	15	15	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60

В последнее время на российском рынке появился большой ассортимент продуктов, которые стали неотъемлемой частью нашего питания: гамбургеры и супы быстрого приготовления, каши-минутки, чизбургеры и хот-доги, газированные сладкие напитки, картофельные чипсы, жевательные резинки...

Но чрезмерное увлечение чипсами и сухариками может спровоцировать появление избыточной массы тела у школьников, а



также ожирение в более старшем возрасте. Кроме того чипсы, а точнее, специи, содержащиеся в них, раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, вплоть до развития заболеваний желудка и кишечника.

У ребят, которые питаются в основном гамбургерами, чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиваться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости.

Необходимо также помнить, что чрезмерное употребление жвачки снижает аппетит, провоцирует аллергические реакции, воспаление кожи вокруг рта, а также оказывает раздражающее воздействие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта ребенка, что способствует возникновению дискинезии органов желудочно-кишечного тракта (то есть нарушению подвижности органов желудочно-кишечного тракта), гастритов, колитов и других заболеваний.

Велика роль питания и в профилактике кариеса зубов. Профилактика стоматологических заболеваний включает в себя сбалансированное питание, при котором пища содержит белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. В рекомендациях по рациональному питанию не следует забывать о роли пищи как фактора самоочищения полости рта, естественного процесса освобождения от остатков пищи и мягкого зубного налета. Одним из путей повышения самоочищения полости рта является прием твердой пищи (сырые овощи, твердые фрукты).



Питание - это очень важный вопрос, равнодушное и безразличное отношение к которому влечет за собой тяжелые последствия.

При недостатке витаминов замедляется рост, снижается работоспособность организма. Поэтому нужно как можно больше употреблять продуктов, в которых содержатся витамины. Очень много витаминов содержится в мясе, рыбе, молочных продуктах, овощах, фруктах. Витамины очень важны для здоровья.



Пища – это источник энергии для человека, и избыток или недостаток её – проблема. Нужно с молодости научиться соблюдать «золотую» середину, не допуская переедания или недоедания, иначе можно заработать серьёзные болезни. Надо жить в гармонии с собой и с окружающими нас продуктами!

Итак, если правильно питаться, то мы будем меньше болеть, будем более сильными, веселыми и лучше успевать в учебе!

Правильно питайтесь и будьте здоровы!

Подготовила:
ученица 10 «В» класса
Харламова Виктория
Руководитель:
Черемискина М.Н.