**Разработка родительского собрания в 9 классе. Правильное питание подростков**

**Цель:** дать представление родителям о гигиене питания подростков.

**Задачи:** показать значение питания для развития организма подростка; показать влияние на организм недостаточного питания; определить меры профилактики анорексии.

**Форма проведения**: дискуссия.

**Участники:**классный руководитель, родители учащихся, школьный психолог, врач-диетолог.

**Подготовительный этап**

*Анкетирование учащихся. Тест «Ваш ежедневный рацион».*

Этот тест поможет вам определить характер вашего питания и узнать, как он влияет на вашу трудоспособность. Подчеркните ваши ответы на приведенные вопросы.

1. Как часто в течение одного дня вы питаетесь?

а) три раза и больше;

б) два раза;

в) один раз.

2. Часто ли вы завтракаете?

а) всегда;

б) раз в неделю;

в) редко.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;

б) из жареной пищи;

в) из одного только напитка.

4. Часто ли вы в течение дня перекусываете в промежутках между завтраком, обедом и ужином?

а) никогда;

б) один-два раза;

в) три раза и больше.

5. Как часто вы едите свежие фрукты и овощи, салаты?

а) три раза в день;

б) три-четыре раза в неделю;

в) почти каждый день.

6. Как часто вы едите торты с кремом или шоколадом?

а) раз в неделю;

б) от одного до четырех раз в неделю;

в) почти каждый день.

7. Что вы намазываете на хлеб?

а) маргарин;

б) масло вместе с маргарином;

в) только масло.

8. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

а) больше одного раза;

б) один-два раза;

в) один раз и реже.

9. Как часто вы едите хлеб и хлебобулочные изделия?

а) по меньшей мере один раз в день;

б) от трех до шести раз в неделю;

в) меньше трех раз в неделю.

10. Прежде чем вы приступите к употреблению мясного блюда, вы:

а) убираете весь жир;

б) убираете часть жира;

в) оставляете весь жир.

11. Сколько чашек чая или кофе вы выпиваете в течение одного дня?

а) одну-две;

б) от трех до пяти;

в) шесть и больше.

**Результаты**. За каждый ответ «а» начислите себе по 2 балла; «б» - по 1 баллу; «в» - 0 баллов.

*19-22 балла*. Вы привыкли заботиться о своем здоровье. Сколько бы работы у вас ни было, вы всегда найдете время для того, чтобы нормально пообедать (позавтракать и т. д.). Поэтому у вас не возникает проблем, связанных с нарушением работы пищеварительной системы.

*16-18 баллов*. Ваше питание не назовешь идеальным, но в общем-то вы знаете: если не придерживаться определенных правил здорового питания, можно слечь не на один день. А это скажется на вашей трудоспособности.

*11-15 баллов.* О том, что на свете есть здоровое питание, вы, конечно, слышали. Но при таком режиме работы иногда вы забываете о том, что существуют завтраки и обеды. Бутерброд, кружка чаю, бульонный кубик - вот ваш горячий ланч. Однако имейте в виду: 15-20 минут, отведенных в одно и то же время на полноценный обед, не только принесут пользу вашему здоровью, но и сэкономят драгоценные рабочие минуты.

*0-10 баллов.* В чем причина столь безалаберного отношения к своему здоровью? Ваша голова настолько загружена делами, что на остальное уже не хватает времени? Или от нагоняев и конфликтов у вас абсолютно нет аппетита? Какой бы ни была причина неправильного питания, она целенаправленно приведет вас к плачевному результату. И если вам не хочется потерять хорошую рабочую форму, постарайтесь наладить нормальный режим питания и отдыха.

**Оформление помещения**

*На доске:*

«Всякому нужен обед и ужин» (Русская народная пословица).

**Ход собрания**

**I. Вступительное слово классного руководителя**

Подростки сегодня настроены решительно: быть красивыми или не быть вообще! Выглядеть неплохо им недостаточно. Они жаждут соответствовать некоему абстрактному идеалу или, по меньшей мере, настойчиво к нему стремятся.

Статистика свидетельствует: на 1000 российских школьников приходится около 300 различных хронических заболеваний. По мере взросления детей проблема только нарастает. На первом месте оказываются болезни опорно-двигательного аппарата, на втором - желудочно-кишечного тракта, на третьем - обмена веществ. А неправильное питание, как утверждают специалисты, - одна из главных причин этих недугов.

**Выступление психолога**

Подросток, который на каждой перемене съедает приторно- сладкий «Сникерс» и запивает его баночкой «Колы», искренне думает, что весь день ничего не ел: «Ведь это же не еда, а так!» И не понимая, отчего он толстеет, окончательно отказывается от домашней пищи: «Не буду, я и так толстый!» И садится то на одну, то на другую диету.

Если среди 11 -летних только 44% девочек ограничивают себя в еде и периодически придерживаются диет, то к 15 годам подростков, сидящих на диете, уже 70%. При этом большинство из них не страдают излишним весом, а у 8% масса тела даже ниже нормы.

Среди модных у школьников диет существуют настолько вредные и опасные, что прямо-таки гарантируют целый букет хворей. Например, одна из новинок требует исключить из рациона абсолютно все, кроме кофе и шоколада, другая советует питаться исключительно бутербродами с вареньем, а третья призывает сидеть только на воде.

Использование диет в подростковом возрасте, когда происходит бурный рост и перестройка организма, допустимо только под наблюдением специалиста-диетолога. В период созревания организм особенно нуждается в белках, прежде всего животного происхождения, поэтому безбелковые, вегетарианские диеты подросткам категорически противопоказаны.

Психолог Елена Романова, автор книги «Смертельная диета. Stop анорексия», утверждает: «Стандарты здоровья в любом случае важнее стандартов красоты». Но для девочек-подростков стандарты красоты, пропагандируемые гламурными изданиями и рекламой, куда важнее здоровья.

Сегодня нервной анорексией (заболевание, характеризующееся потерей веса, чрезмерным страхом полноты, искаженным представлением о своем внешнем виде) страдает 1% девочек-подростков от 12 до 18 лет, а у 4% врачи зафиксировали расстройства пищевого поведения, грозящие привести к этому заболеванию.

Кажется, что это не так уж много, может, тревога необоснованна? Но специалисты настойчиво ставят анорексию в ряд особо опасных социальных проблем. Почему? Да потому, что у этой болезни высокий процент смертности. От нее погибает каждая пятая заболевшая девочка. А еще 20%, даже вылечившись, чахнут в ближайшие 10-15 лет от последствий перенесенного заболевания. Анорексия, дошедшая до стадии истощения, всегда дает осложнение на сердце, печень, почки. Чем дольше она длится, тем хуже прогноз.

И хотя эта беда в основном «девичья», в отдельных случаях она настигает и мальчиков: примерно одного на восемнадцать девочек. Это заболевание молодеет: уже отмечены случаи заболевания девятилетних детей.

В своей книге Елена Романова использует дневник девочки, которая поняла, что больна, только когда довела себя диетами до полного истощения и стала весить 38 килограммов при росте 171 сантиметр. Но, даже признав болезнь, девочка не отказалась от своей мечты - соответствовать модному идеалу бестелесной красавицы, растиражированному по всему свету. Вот что она пишет: «Для меня мир анорексии - это мир гламура, мир, выбившийся из потока серой, обыденной жизни. Да, я больна. Но это лучше, чем быть здоровой и счастливой, но натягивать юбку на толстый живот и слоновьи ноги!»

Было бы глупо утверждать, что только глянцевые издания для девочек во всем виноваты и всегда однозначно вредны. Они учат подростков поддерживать стройность фигуры, пользоваться косметикой. Предлагают образцы для подражания - красивых, уверенных в себе, успешных молодых людей. Все это, в общем-то, неплохо, но у некоторых подростков под воздействием таких изданий развивается или обостряется комплекс неполноценности.

Неуверенные в себе девочки с низкой самооценкой начинают стыдиться своего лица и фигуры, думают, что все вокруг считают их уродинами. Такое состояние специалисты называют «дисморфоманией» - болезненным страхом собственной некрасивости. И дисморфомания - первый симптом угрозы анорексии.

Между тем гламурные журналы грешат публикациями, которые иначе как завуалированной пропагандой различных диет не назовешь. И тут же непременно даются советы, как преодолеть чувство голода. Оказывается, чтобы обмануть организм, нужно жевать резинку, орошать полость рта спреями с фруктовым вкусом или... затянуться сигаретой.

Американские исследователи из Университета Флориды выяснили, что девочки-подростки, стремящиеся похудеть, в первую очередь приобретают привычку к курению. Проанализировав взаимосвязь диеты и курения, они обнаружили, что постоянные ограничения в еде делают девочек очень уязвимыми перед никотином. Худеющие девочки вынуждены использовать сигареты для подавления аппетита, а также в качестве наркотического средства против стресса во время голодания.

В большинстве случаев анорексия и строгие, изнурительные Диеты протекают с приступами булимии - неутолимого голода, болезненного аппетита, который заставляет срываться и поглощать огромное количество пищи. Приступы сопровождаются слабостью и болью в подложечной области. Да к тому же еще и таким огромным чувством вины и отчаяния, что после приступа девочки начинают еще строже ограничивать себя в еде.

Беда заключается в том, что заболевшие анорексией не считают себя больными, умело скрывают от родителей, что изнуряют себя голодом. Такая скрытность - тоже симптом заболевания. Заметив болезненную худобу ребенка, родители пытаются кормить его обильнее, но бесславно проигрывают в этом противостоянии. Больной с невероятной изобретательностью находит возможность ограничивать себя в еде. Рано или поздно страдающие анорексией дети учатся вызывать у себя искусственную рвоту после каждого приема пищи. Истощению сопутствуют быстрая утомляемость, постоянные головные боли, зябкость при немного повышенной температуре - до 37 градусов. Теряется интерес к учебе и снижается успеваемость. Все проявления болезни страдающий анорексией ребенок переносит не только безропотно, но даже с радостью: они для него - явное доказательство, что он смог добиться своего и «стать красивее».

Ни уговорами «побольше есть», ни другими домашними средствами справиться с болезнью не удается. Развивающаяся анорексия требует обращения к специалистам.

Как понять, насколько далеко стремление похудеть зашло у подростка? Попробуйте проанализировать ситуацию.

**С какой целью подросток начинает меньше есть?**

Если он открыто признает, что хочет просто сбросить несколько лишних килограммов, и они у него действительно есть, волноваться не стоит. Потенциальные анорексики обычно скрывают свои ограничения в еде, обманывают и все отрицают.

Собирается ли он вернуться к нормальному питанию, сбросив лишние килограммы?

Если, достигнув оптимального веса, он прекращает ограничивать себя в еде, можно особо не беспокоиться. Анорексик продолжает худеть до бесконечности.

**Как подросток ведет себя за столом?**

Если у него нет отвращения к еде и он поддерживает разговоры о пище, постоянно разрывается между своими ограничениями и желанием все-таки съесть что-нибудь вкусное, то все в порядке. Убежденность анорексика непоколебима - со временем у него может даже атрофироваться чувство голода, а сама еда будет вызывать стойкое отвращение.

**Какова стратегия похудения?**

Не стоит опасаться, если ограничения сводятся только к легкой диете, похожей скорее на разгрузочные дни. Для анорексика хороши все методы: слабительные и мочегонные таблетки, вызывание рвоты, чрезмерное потребление воды, физическая гиперактивность.

**Стоит начать бить тревогу, если ребенок:**

• постоянно озабочен своей внешностью, считает себя толстым и безобразным;

• все время старается уменьшить количество съеденной пищи;

. неизменно ссылается на отсутствие аппетита;

• предпочитает питаться в одиночку, избегает совместных трапез;

• изнуряет себя физическими нагрузками, сжигающими калории;

• стремится худеть и дальше, даже если вес уже ниже физической нормы;

• прибегает к различным хитростям, чтобы обмануть чувство голода.

Идеальный вес человека можно вычислить, используя таблицу. Размер запястья соответствует типу телосложения человека: тонкокостный, нормокостный, ширококостный.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Девушки** | | | |
| Окружность запястья | До 16 см | 16-18 см | Более 18 см |
| Вес | 325 г на 1 см | 350 г на 1 см | 375 г на 1 см |
| **Юноши** | | | |
| Окружность запястья | До 17 см | 18-20 см | Более 20 см |
| Вес | 370 г на 1 см | 390 г на 1 см | 410 г на 1 см |

**III. Выступление врача-диетолога**

Обеспечить подросткам оптимальный распорядок дня и здоровое полноценное питание - эта задача стоит перед вами, родителями. Для этого нужно знать основные принципы здорового питания школьников.

Питание школьника должно быть сбалансированным. 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. Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитывался потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходованием основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника 14-17 лет должна быть 2600-3000 ккал, а если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

**Необходимые продукты для полноценного питания школьников**

Белки. Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем - белок растительного происхождения. Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

**В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:**

• молоко и кисломолочные продукты;

• творог;

• сыр;

• рыба;

• мясные продукты;

• яйцо.

**Жиры.** Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника. Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах - масле, сметане, сале и т. д. Мясо, молоко и рыба - источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона. Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

• сливочное масло;

• растительное масло;

• сметану.

**Углеводы**. Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна. Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г. Необходимые продукты в меню школьника:

• хлеб;

• крупы;

• картофель;

• мед;

• сухофрукты;

• сахар.

**Витамины и минералы.** Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

**Продукты, богатые витамином А:**

• морковь;

• сладкий перец;

• зеленый лук;

• щавель;

• шпинат;

• зелень;

• плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

**Продукты - источники витамина С:**

• зелень петрушки и укропа;

• помидоры;

• черная и красная смородина;

• красный болгарский перец;

• цитрусовые;

• картофель.

**Витамин Е содержится в следующих продуктах:**

• печень;

• яйцо;

• пророщенные зерна пшеницы;

• овсяная и гречневая крупы.

**Продукты, богатые витаминами группы В:**

• хлеб грубого помола;

• молоко;

• творог;

• печень;

• сыр;

• яйцо;

• капуста;

• яблоки;

• миндаль;

• помидоры;

• бобовые.

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности митральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие. И, напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: не кормите ребенка насильно! Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.

Как заставить свой мозг правильно и быстро решать поставленные задачи? Стрессы, переутомление, неправильный образ жизни могут нанести вред умственным способностям. Здоровый образ жизни, сбалансированная диета, напротив, поддержат организм, помогут головному мозгу функционировать в полную силу. По мнению специалистов, для здоровья разума правильная диета необходима так же, как и для здоровья тела. Итак, какие же продукты необходимы для «подпитки ума»?

**Рыба.** Рыба - основной источник жирных кислот омега-3, необходимых для нормального функционирования мозга. Одна из самых полезных видов рыбы - семга. В семге самое низкое, по сравнению с другими морепродуктами, содержание вредных химических элементов. По мнению специалистов, есть рыбу необходимо минимум один раз в неделю, а лучше, по возможности, заменять мясные блюда рыбными.

**Шоколад**. Сразу оговоримся, что речь идет прежде всего о полезных свойствах какао-бобов, а не привычных для нас плиток шоколада. Какао-бобы, прошедшие минимум кулинарной обработки, содержат огромное количество антиоксидантов, флавонидов, катехинов и других полезных для правильной работы мозга элементов. В процессе изготовления шоколада большинство полезных веществ теряется в процессе переработки, поэтому рекомендуется употреблять в пищу либо какао-порошок, либо «горький» шоколад с высоким содержанием какао-продуктов - не менее 75-85%.

**Кофе.** Кофе полезен для мыслительной деятельности. К такому выводу пришли исследователи многих стран мира. Кофейные зерна богаты антиоксидантами, аминокислотами, витаминами и минералами, включая кофеин, который благотворно влияет на деятельность головного мозга. Регулярное употребление кофе снижает риск умственных отклонений.

**Чай.** По мнению специалистов, чай замедляет возрастные изменения в головном мозге, предупреждает ухудшение памяти и развитие слабоумия. Такими свойствами обладают как черный, так и зеленый чай. Чай препятствует разрушению ацетилхолина - вещества, которое служит передатчиком сигналов между нервными клетками. В головном мозге здорового человека чай поддерживает запасы ацетилхолина на необходимом уровне. При этом и черный, и зеленый чай действуют по одному и тому же принципу. Но, в отличие от черного, зеленый чай блокирует не два, а целых три фермента, разрушающих ацетилхолин, поэтому эффект от его употребления длится дольше. Пять чашек качественного зеленого чая ежедневно будет достаточно, чтобы восстановить уровень ацетилхолина и предупредить преждевременное старение головного мозга.

**Черника и голубика** содержат, помимо витаминов и антиоксидантов, жирные кислоты омега-3 почти в том же количестве, что и семга. Лучше всего употреблять в пищу свежие, необработанные ягоды.

**Яблоки.** В яблоках и яблочном соке содержатся антиоксиданты, которые защищают мозг от эффекта окислительного стресса. Регулярное употребление яблок и яблочного сока предотвращает разрушение клеток мозга, приводящее к потере памяти.

Организация питания подростков имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы учесть все те изменения, которые происходят в детском организме в этом возрасте. В этот период следует обратить особое внимание на следующие моменты:

• Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.

• Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростка.

• На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.

• Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка.

Правильная организация питания школьников может помочь в решении очень многих проблем, возникающих именно в подростковый период. Сейчас особенно важно обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для всевозрастающих нагрузок в школе и полового созревания. Немаловажно и то, чтобы именно в этот период взросления ребенок научился самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелегкой работе, а во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни. Ведь от того, как мы питаемся, зависит наше здоровье. При составлении рациона для школьников 10-17 лет учитываются изменения Физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста и пола ребенка.

**IV. Подведение итогов**

К сожалению, выполнения всех требований современной школой ждать не приходится. Кроме того, совершенно не представляется возможным учесть индивидуальные особенности каждого подростка. Поэтому многое в этом направлении дети и их родители должны сделать сами.

**Дополнительный материал**

**Основные питательные вещества**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные группы продуктов** | **Питательные вещества** | **Влияние на организм человека** |
| Мясо и мясные продукты, яйцо | Белки, железо, витамины В12, B6, D | Белки - основной строительный материал организма; необходимы для мышечной работы, поддержания иммунитета |
| Рыба и морепродукты | Белки, витамины В12, В6, железо, йод | Железо влияет на рост и развитие организма, нейропсихическое развитие. Йод участвует в образовании гормонов щитовидной железы, необходимых для нормального физического и психического развития, регуляции работы сердца |
| Молоко и молочные продукты. Хлеб и хлебобулочные изделия | Белки, жиры, витамины А, В2, кальций. Белки, жиры, углеводы, крахмал, витамины В1, В2, РР, магний, железо | Жиры - строительный материал и важное клеточное «топливо» - при сгорании выделяется энергия. Витамин А необходим для нормального состояния кожи, иммунитета, нормального зрения. Углеводы - важнейшие источники энергии человека |
| Фрукты и овощи | Калий, железо, фолиевая кислота, витамин С, фруктоза | Повышение иммунитета, устойчивости к инфекционным заболеваниям |

**Среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для детей и подростков школьного возраста**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вещества | 7-10 лет | 11-13, мальчики | 11-13, девочки | 14-17, юноши | 14-17, девушки |
| Энергия, ккал | 2350 | 2750 | 2500 | 3000 | 2600 |
| Белки, г, | 77 | 90 | 82 | 98 | 90 |
| в том числе | 46 | 54 | 49 | 59 | 54 |
| животные |  |  |  |  |  |
| Жиры, г | 79 | 92 | 84 | 100 | 90 |
| Углеводы, г | 335 | 390 | 355 | 425 | 360 |

**Минеральные вещества, мг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вещества | 7-10 лет | | | 11-13, мальчики | | | 11-13, девочки | | 14-17, юноши | 14-17, девушки |  |
| Кальций | 1100 | | | 1200 | | | 1200 | | 1200 | 1200 |  |
| фосфор | 1650 | | | 1800 | | | 1800 | | 1800 | 1800 |  |
| Магний | 250 | | | 300 | | | 300 | | 300 | 300 |  |
| Железо | 12 | | | 15 | | | 18 | | 15 | 18 |  |
| Цинк | 10 | | | 15 | | | 12 | | 15 | 12 |  |
| Йод | 0,10 | | | 0,10 | | | 0,10 | | 0,13 | 0,13 |  |
| Витамины | | | | | | | | | | |  |
| Витамины | 7-10 лет | | | 11-13, мальчики | | | 11-13, девочки | | 14-17, юноши | 14-17, девушки |  |
| С, мг | 60 | | | 70 | | | 70 | | 70 | 70 |  |
| А, мкг | 700 | | | 1000 | | | 800 | | 1000 | 800 |  |
| Е, мг | 10 | | | 12 | | | 10 | | 15 | 12 |  |
| D, мкг | 2,5 | | | 2,5 | | | 2,5 | | 2,5 | 2,5 |  |
| В,, мг | 1,2 | | | 1,4 | | | 1,3 | | 1,5 | 1,3 |  |
| В2, мг | 1,4 | | | 1,7 | | | 1,5 | | 1,8 | 1,5 |  |
| В6,мг | 1,6 | | | 1,8 | | | 1,6 | | 2 | 1,6 |  |
| РР, мг | 15 | | | 18 | | | 17 | | 20 | 17 |  |
| В12, мкг | 2 | | | 3 | | | 3 | | 3 | 3 |  |
| Примерный вес суточного рациона (нетто) подростков 14-17 лет-около 2,5 кг. Исходя из этих данных, можно сформировать среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников. | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Возраст школьника | | | | | | | | |  |
| Продукты | | 7-10 лет | | | 11-13 лет | | | | 14-17 лет, юноши | 14-17 лет, девушки |  |
| 1 | | 2 | | | 3 | | | | 4 | 5 |  |
| Хлеб пшеничный | | 150 | | | 200 | | | | 250 | 200 |  |
| Хлеб ржаной | | 70 | | | 100 | | | | 150 | 100 |  |
| Мука пшеничная | | 25 | | | 30 | | | | 35 | 30 |  |
| Крупы, бобовые, макаронные изделия |  | 45 | | | 50 | | | | 60 | 50 |  |
| Картофель | | 200 | | | 250 | | | | 300 | 250 |  |
| Овощи разные | | 275 | | | 300 | | | | 350 | 320 |  |
| 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, кисломолочные продукты | | | 500 | | | 500 | | 600 | | 500 | |
| Творог | | | 40 | | | 45 | | 60 | | 60 | |
| Сметана | | | 10 | | | 10 | | 20 | | 15 | |
| Сыр | | | 10 | | | 10 | | 20 | | 15 | |
| Мясо, птица, колбасы | | | 140 | | | 170 | | 220 | | 200 | |
| Рыба | | | 40 | | | 50 | | 70 | | 60 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Информация к размышлению**

**Без особого труда, но не детская еда**

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Генриха Гейне «Человек есть то, что он ест». Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте.

Чтобы быть рациональным, питание ребенка должно отвечать следующим основным принципам:

1. Рацион питания детей по энергетической ценности должен покрывать их энергетические затраты.

2. Рацион питания ребенка должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.

3. Ребенок должен получать все группы продуктов, т. е. рацион должен быть разнообразным.

4. Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в РФ.

5. Необходимо также учитывать индивидуальную особенность детей, в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд.

6. Важное внимание должно уделяться соблюдению режима питания.

В последнее время на российском рынке появился большой ассортимент продуктов, которые к указанным группам продуктов можно отнести лишь частично. Гамбургеры и супы быстрого приготовления, каши-минутки и чипсы стали неотъемлемой частью нашего питания. Очень часто в рекламе этих продуктов принимают участие дети. Однако это вовсе не значит, что рацион питания школьника должен состоять из «супов в стакане» и «хот- догов».

Некоторые из этих продуктов дети любят, а некоторые из них даже очень любят. Для тех родителей, которые не имеют возможности, сил и времени готовить ежедневно «правильные» обеды и ужины, продукты, которые можно приготовить по принципу «просто добавь воды», представляются удачным выходом. Но так ли это? Что же представляют собой эти продукты?

Давайте рассмотрим их внимательно. К ним относятся, в частности, газированные сладкие напитки, картофельные чипсы, жевательные резинки, гамбургеры, чизбургеры, хот-доги и другие.

**Жевательные резинки**

Люди любят жевать, особенно дети. Именно на этом построен бизнес производителей жвачки. Но что несут нам и нашим детям эти подушки- пластиночки из синтетического каучука, напичканного всякими добавками? В состав жвачек входят подсластители, красители и ароматизаторы. Что касается подсластителей, то одинаково часто в этой роли выступает сахар и сахарозаменители. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов. Что касается безопасности для здоровья человека сахарозаменителей - сахарина и аспартама - у ученых нет однозначного вывода. В некоторых странах обсуждается вопрос о запрете их использования ввиду возможного неблагоприятного влияния на различные органы и системы человека. В частности, в настоящее время активно рассматривается их возможное канцерогенное действие (способность вызывать злокачественные новообразования). Описан также слабительный эффект при потреблении более одной упаковки в день жвачки с сорбитом или ксилитом. Диагностируются в работе педиатрических служб и такие случаи, когда у детей с ничем не объяснимыми запорами находили в пищеводе и кишечнике резиновые «камни» из слипшихся разноцветных комочков. Родители безмерно пичкали своих детей жвачками: чтоб они не плакали, не приставали; в качестве поощрения ит. д.

Ароматизаторы и красители, используемые при производстве жвачки, также не относятся к веществам, полезным для здоровья, особенно если они синтетические, а не натуральные или идентичные натуральным.

Необходимо также помнить о том, что чрезмерное использование жвачки снижает аппетит, провоцирует аллергические реакции, воспаление кожи вокруг рта (периоральный дерматит), а также оказывает раздражающее воздействие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта ребенка, что способствует возникновению дискинезии желудочно-кишечного тракта, гастритов, дуоденитов и других заболеваний.

Стоматологи считают, что ожидаемый эффект от жвачки - профилактика кариеса - довольно поверхностный. Для того чтобы принести пользу своему «жевательному аппарату» и удалить остатки еды после приема пищи, если под рукой нет зубной щетки, достаточно жевать резинку всего 2-3 минуты не более 1-2 раз в день после еды. И еще, обратите внимание, дорогие взрослые, на то, что вы можете дать ребенку жвачку только в том случае, и уверены, что он ее не проглотит и не будет долго «гонять» резиновый шарик во рту.

**Газированные напитки**

В состав газированных напитков входят различные консерванты (например, бензойная кислота - Е-211), ароматизаторы и красители (например, сахарный колер - Е-150, желтый хинолиновый - Е-104, краситель синий блестящий - Е-133, желтый квинолин Е, азорубин - Е-122 и др.), загустители (гуммиарабик - Е-414, этерифицированные камеди и др.). Кроме того, все газированные напитки содержат углекислоту (диоксид углерода), чрезмерное использование которой раздражает слизистую оболочку желудочно- кишечного тракта ребенка, вызывает отрыжку, вздутие кишечника, а в дальнейшем может провоцировать и заболевания желудочно-кишечного тракта, например, гастрит. Именно поэтому использование сильногазированных и газированных напитков является нежелательным для дошкольников и школьников, желудочно-кишечный тракт которых еще не сформировался. Необходимо учитывать, что употребление газированной воды может повышать кислотность желудочного сока, стимулировать моторную деятельность кишечника. Поэтому детям с предрасположенностью к заболеваниям желудочно-кишечного тракта или уже страдающим этими заболеваниями (например, гастритом, гастродуоденитом, язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки) рекомендуется исключить эти напитки из рациона. Необходимо помнить о том, что газированные напитки могут вызвать реакцию непереносимости у детей. Все химические добавки, внесенные в напиток для улучшения вкуса, запаха, цвета, а также консерванты, внесенные для увеличения срока годности продукта, потенциально являются довольно сильными аллергенами. Таким образом, проявление симптомов пищевой аллергии может быть связано не с каким-либо конкретным напитком, а с компонентами, входящими в состав широкого спектра напитков. В этом случае необходимо отказаться от всех видов такого рода напитков.

Газированная вода особенно противопоказана детям, имеющим избыточный вес, страдающим сахарным диабетом, заболеваниями печени. Учеными обсуждается связь между потреблением сладкой газировки и образованием камней в почках. Высказывается предположение, что фосфорная кислота, которую используют для подкисления некоторых напитков, способствует этому.

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес. Даже если в качестве подсластителей используются сахарозаменители, газированная вода не утоляет жажду, поскольку не устраняет так называемую остаточную сладость. А это означает, что чем больше пьешь такую воду, тем больше хочется пить.

Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму. Следует упомянуть и об отдельных видах напитков, примерами которых могут служить инстантные сухие напитки. Они представляют собой концентраты для приготовления витаминизированных быстрорастворимых в воде напитков для детей и подростков. В их состав входят только натуральные компоненты: сахароза» лимонная кислота, природный аромат, природный краситель бета-каротин, лактат кальция, глюкозный сироп, декстроза, витаминно-минеральные комплексы. Однако относится к ним следует как к специально созданным продуктам, позволяющим восполнить дефицит некоторых витаминов в рационах питания детей. Особенно удачным будет их использование в весенний и осенний периоды.

**Каши, бульоны и супы быстрого приготовления**

Эти продукты представлены на рынке в большом ассортименте. Состав их также несколько отличается. Так, например, в состав каш быстрого приготовления входят специально обработанные зерновые культуры (греча, кукуруза, ячмень, рис и т. д.), часто в виде хлопьев или измельченных зерен, кусочки сушеных фруктов или ягод, овощей или мяса, грибов, зелень. Для улучшения вкусовых качеств продукта ряд производителей используют искусственные подсластители, красители, ароматизаторы.

В состав концентратов бульонов и супов, которые после восстановления водой легко превращаются в «настоящие» бульоны и супы, например со вкусом говядины, свинины или грибов, входят: сахар, глутамат натрия (Е-621), очищенное гидрогенизированное растительное (пальмовое) масло, краситель, поваренная соль, лимонная кислота, пряности, ароматизаторы, идентичные натуральным, сушеное куриное или говяжье мясо, грибы.

Необходимо помнить о том, что чрезмерное увлечение такого рода продуктами в ряде случаев может спровоцировать обострение заболеваний органов желудочно-кишечного тракта. Поэтому необходимо обращать внимание на состав продукта, который в обязательном порядке должен быть указан на упаковке. Продукты, предназначенные для питания детей, проходят обязательную проверку на соответствие действующим в РФ санитарным нормам и правилам, что указывается на этикетке. Это гарантия того, что ароматизаторы в кашах, разрешенных для питания детей, будут только натуральные или идентичные натуральным. В ходе апробаций, проводимых в отделе детского питания ГУ НИИ питания РАМН, оценивается переносимость детьми продуктов и блюд, определяется частота их включения в меню школьника. Эти наблюдения позволили заключить, что сухие инстантные бульоны могут быть включены в состав первых или вторых овощных блюд в обед, но не чаще одного-двух раз в месяц при обязательном наличии в меню продуктов других ассортиментных групп. Причем следует обратить ваше внимание на то, что во многих случаях необходимо добавлять меньше концентрата, чем указано на этикетке, т. е. уменьшить норму закладки продукта, иначе вкус восстановленного бульона будет чрезмерно насыщенным и концентрированным.

**Лапша быстрого приготовления**

Ее отличительная особенность - использование при приготовлении большого вида специй, придающих продуктам разные вкусы. В процессе технологической подготовки она проходит стадию, которой нет при приготовлении традиционных макаронных изделий: она обжаривается в растительном (пальмовом) масле. В ходе этой обжарки из лапши удаляют влагу, чт° увеличивает срок ее годности. Кроме того, в упаковку вкладываются пакетики с основой для бульона, состав которого и влияет на здоровье.

**Картофельное пюре**

В состав картофельного пюре, зарекомендовавшего себя хорошим продуктом для экстремальной кухни, в частности, в условиях походов, входят: картофель, специи (экстракт кукурмы, мускатного ореха и перца), эмульгаторы (моно- и диглицериды жирных кислот), лимонная кислота, консервант (пиросульфит натрия), соль и антиоксиданты. Картофельное пюре, продаваемое в пакетиках, представляет собой сухой инстантный продукт, готовый к употреблению после его восстановления смесью воды и молока. Поскольку в результате апробации картофельного пюре у большого коллектива детей переносимость данного продукта была признана удовлетворительной, можно рекомендовать его использование в детских коллективах при отсутствии натурального картофеля, но не чаще нескольких раз в месяц при обязательном использовании в питании школьников продуктов всех других пищевых групп.

**Картофельные чипсы и сухарики**

Чипсы занимают, к большому сожалению специалистов в области детского питания, большой удельный вес в рационе питания современного школьника. Согласно технологии приготовления, ломтики сырого картофеля или специально приготовленное тесто, в состав которого может входить и картофель, обжаривают в большом количестве растительного масла. Затем добавляют соль, специи (сушеные лук, чеснок, паприку и другие, а также их композиции), усилители вкуса, красители и антиоксиданты. Очень сходна с описанной технология приготовления сухариков. Таким образом, чипсы и сухарики содержат большое количество жиров, в первую очередь насыщенных, углеводов, много специй и соли. Они являются поставщиками «пустых» калорий, которые могут остаться в виде избыточных жировых отложений в области талии и бедер у подростков. Таким образом, чрезмерное увлечение чипсами и сухариками может спровоцировать развитие избыточной массы тела у школьников, а также ожирения в более старшем возрасте. Кроме того, известен тот факт, что чипсы, а точнее специи, содержащиеся в них, раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, вплоть до развития заболеваний желудка и кишечника.

**Фаст-фуд**

В очень популярные среди нашего населения кафе быстрого питания дети часто ходят вместе, а то и по инициативе родителей, чтобы отметит» праздники, дни рождения, да и просто перекусить. Что предлагает кафе типа фаст-фуда детскому организму? Прежде всего, большое количество калорий, насыщенных жиров, холестерина и натрия (соли). А это как раз то, что нужно для развития болезней цивилизации: ожирения, гипертонии, атеросклероза. Использование продуктов высокой термической обработки лишенных не только витаминов и микроэлементов, но и пищевых волокон, необходимых для нормальной работы желудочно-кишечного тракта; применение далеко не щадящих, агрессивных методов термической обработки: обжаривание продуктов, их повторный разогрев, фритюр; добавление специй и соли в больших количествах - все это позволяет рассматривать такого рода питание только как редкое исключение.

**Майонез**

Майонез - очень популярная приправа для салатов, а также компонен для приготовления первых и вторых блюд.

Даже использование тех сортов майонезов, где не закладываются искусственные консерванты и красители, не гарантирует абсолютную полезность для здоровья ребенка. Учитывая высокий процент содержания в майонезе горчицы, уксуса и соли, детям не рекомендуется использование этого продукта в повседневном рационе, поскольку это может сказаться в первую очередь на состоянии желудочно-кишечного тракта. Более того, на потребление этого продукта должны быть наложены строгие ограничения для детей, имеющих избыточный вес и склонных к ожирению, а также для детей, имеющих аллергические реакции на продукты или ингредиенты майонеза (яйца).

**Сардельки и сосиски**

В рецептурах сосисок и сарделек в зависимости от их сорта предусмотрено использование мясного сырья как высококачественного, так и низкосортного, то есть с повышенным содержанием жира и субпродуктов. Повсеместным в настоящее время является использование различных функциональных добавок, которые позволяют наряду со снижением себестоимости продукции за счет использования низкосортного сырья сохранить удовлетворительные качества для потребителя: стабильный розовый цвет, аромат, консистенцию. Допускается хранить сосиски и сардельки всех сортов в натуральных и искусственных газопароводопроницаемых оболочках (типа целлофана) до пяти суток. Ассортимент сосисок, колбас и сарделек, представленных на рынке, достаточно широк, и производители, стремясь к увеличению срока годности своих продуктов, вводят все новые консерванты, которые позволяют хранить, например, сардельки в газопароводонепроницаемых оболочках до 40 суток.

Мясные блюда служат источником необходимых человеку веществ - белков, кальция, железа и ряда витаминов, недостаток которых приводит к отставанию в физическом и умственном развитии. Однако ни сосиски, ни сардельки не являются продуктами, идентичными натуральному мясу. Более того, они уступают ему по показателям пищевой ценности (в первую очередь по белку) и содержат ряд пищевых добавок. Поэтому использовать колбасные изделия при организации питания ребенка, в частности сосиски, надо не чаще чем 1-2 раза в неделю, и уж совсем не каждый день, как поступают многие.

**Вредность продуктов быстрого приготовления. Проблема ожирения**

В конце 2001 года главный врач государственной службы здравоохранения США особо отметил в своем докладе, что ожирение буквально достигло масштабов эпидемии. Ожирением страдают 30,5% населения страны.

Обнаружена, в частности, четкая связь между ростом объема продаж «фаст фуда» и ростом ожирения среди детей (15% американских детей в возрасте от б до 19 лет страдают от избыточного веса). В 1970-х годах дети получали около 20% суточной нормы калорий, потребляя «фаст фуд»;  в 1990-х этот показатель возрос до 90%.

Одним из наиболее серьезных последствий ожирения у детей является Диабет. Кроме того, все чаще встречаются сердечные заболевания и повышенное содержание холестерина в организме.

В 1978 году средний американский подросток ежедневно выпивал в два раза больше молока, чем прохладительных напитков (500 г и 250 г соответственно). Спустя 20 лет, в 2002 году, картина противоположная - подростки выпивают вдвое меньше молока, чем прохладительных напитков и получают при этом 9% суточной нормы калорий. Значительное количество подростков выпивает пять и более банок прохладительных напитков, некоторые из которых содержат также кофеин.

Установлено, что чрезмерное потребление прохладительных напитков в детстве способно вызвать дефицит кальция в организме - в результате возрастает опасность переломов костей. У детей, которые питаются в основном гамбургерами, чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости.

Пища, приготовляемая в предприятиях фаст-фуда, содержит чрезвычайно высокий процент натрия, поскольку в качестве добавок используются, кроме столовой соли, бикарбонат натрия (разрыхлитель теста), глютамат натрия, динатрифосфат, бензойнокислый натрий. Избыток натрия в пище приводит к тому, что в организме задерживается слишком много жидкости. Это может оказаться вредным для людей с высоким кровяным давлением или сердечными заболеваниями.

**Вредные для здоровья компоненты, содержащиеся в картофеле фри**

В картофеле фри содержится целый ряд вредных веществ, в том числе насыщенный жир и акриламид. Шведские ученые обнаружили, что высокий уровень содержания акриламида, обычно используемого при производстве различных пластмасс и красок, обнаружен не только в картофеле фри, картофельных чипсах и гамбургерах, но и в крахмалсодержащих хлебопекарных изделиях. Экспериментально доказано, что акриламид оказывает токсичное действие на нервную систему животных и человека. Установлена взаимосвязь между наличием в организме животных акриламида и онкологическими заболеваниями.

Исследования, посвященные воздействию акриламида на организм человека, находятся на ранней стадии, однако внушает тревогу тот факт, что акриламид недавно обнаружен в пищевых продуктах, которые богаты углеводами и приготовляются при высокой температуре, таких как картофель фри и картофельные чипсы. Анализ показал, что акриламид образуется в результате нагревания продуктов. Например, в подогретом картофеле содержалось в 12-20 раз больше этого канцерогена, чем в подогретом гамбургере. Если картофель варить, а не жарить и не нагревать в духовке, акриламид не образуется совсем.

Акриламид - белое или бесцветное кристаллическое вещество, растворимое в воде. Известно, что акриламид повреждает нервную систему и, по утверждению онкологов, вызывает генетические мутации и образование злокачественных опухолей в брюшной полости. Эти данные были получены в результате наблюдений над подопытными животными.

Согласно классификации Управления США по охране окружающей среды, акриламид входит в группу канцерогенов, контакт с которыми приводит к последствиям средней степени тяжести.

**Вред, причиняемый избытком холестерина**

Американская ассоциация кардиологов рекомендует, чтобы суточное потребление холестерина не превышало 300 мг. Однако дело не только в количестве холестерина, которое содержится в продуктах. Например, продукты с высоким уровнем содержания общих жиров или насыщенного жира могут способствовать повышению уровня содержания холестерина в крови. Картофельные чипсы «без холестерина» могут содержать высокий процент жира и тем самым инициировать образование холестерина в организме.

(Материал подробнее см.: Копытько М.В., Тоболевой М.А., Конь И.Я. Как сохранить свое здоровье // Классный руководитель. 2004. № 4.)