

# **РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ**

## **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА** **ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

Рациональное питание – одно из основных средств обеспечения нормального физического и умственного развития детей. Оно повышает их устойчивость к болезням и успеваемость.

Значение рационального питания возрастает в условиях большой учебной нагрузки. Современные учебные программы очень насыщены. Для их выполнения требуются значительные усилия и большая затрата времени детей не только в школе, но и дома. Роль питания в современных условиях повышается в связи с ускорением физического развития и ранним половым созреванием.

Огромная информация, которая систематически поступает детям в школе и по другим каналам (телевидение, радио, кино, компьютер и др.), создает большую нагрузку на нервную систему. Снять эту нагрузку помогает правильно организованное питание. В современных условиях к здоровью школьников предъявляются повышенные требования, и обеспечить высокий его уровень является важной и ответственной задачей. В решении этой задачи одну из главных ролей играет рациональное питание.

Большое значение имеет правильный режим питания. По современным научным данным наиболее обоснованным и полезным для детей школьного возраста является режим четырех– или пятиразового питания. Наилучшие показатели физического состояния, развития и работоспособности отмечаются, когда дети школьного возраста получают пищу 4–5 раз в день. Режим питания школьника строится с учетом приемов пищи дома и в школе и определяет не только время приема пищи, но и калорийный объем каждого приема пищи. Режим питания будет разным для детей, которые обучаются в первую и вторую смены. В качестве примерных, можно привести следующие режимы питания (в % от калорийности суточного рациона):

Для школьников, занимающихся в первую смену:

1-й завтрак (8 часов) – 20;

2-й завтрак (11 часов) – 20;

Обед (15 часов) – 35;

Ужин (20 часов) – 25.

Для школьников, занимающихся во вторую смену:

Завтрак (8 часов 30 мин.) – 20;

Обед (12 часов 30 мин.) – 35;

Полдник (16 часов 30 мин.) – 20;

Ужин (20 часов 30 мин.) – 25.

Промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 4–5 часов. Таким образом, обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи, а также исключается чувство голода. Промежуток между ужином и завтраком следующего дня (ночной промежуток) не должен превышать 12 часов. При обычном распорядке дня дети в школе получают завтрак, а при продленном дне – завтрак и обед.

Домашнее питание должно дополнять школьное, что обеспечивает полноценность всего суточного пищевого рациона. Регулярный прием пищи ежедневно в одно и то же время в более или менее равномерных количествах является основой рационального детского питания.

Не следует допускать, особенно детьми младшего возраста, обильных приемов пищи, превышающих 1/3 калорийности суточного рациона (35 %). Не могут быть рекомендованы и малые (менее 20 % суточной калорийности) приемы пищи, так как при этом возникает необходимость увеличить остальные приемы пищи или принимать ее 5–6 раз в день. Более частое питание с уменьшением объема порций может применяться по рекомендации врача в отношении детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Питание детей должно наиболее полно удовлетворять как энергетические, так и ростовые нужды. Потребность в калориях детей младшего школьного возраста (7 – 10 лет) составляет 2400 ккал, такая же, как потребность в калориях пожилых людей (60–70 лет). Дети в возрасте 11–13 лет должны получать 2850 ккал в сутки, т. е. столько же, сколько и взрослые, занятые трудом, требующим несущественных физических усилий. У подростков (14–17 лет) потребность в калориях большая, чем у взрослых. Так, потребность в калориях юношей (14–17 лет) составляет 3150 ккал, что соответствует потребности мужчин – рабочих в возрасте 18–40 лет, занятых трудом, который требует значительных физических усилий. Таким образом, питание школьника должно быть калорийным. Этого можно достигнуть включением в суточный рацион достаточного количества пищевых веществ: белков, жиров, углеводов.

Потребность в белке детей в связи с интенсивными процессами их роста и развития большая, чем у взрослых, у которых она составляет 1,3–1,5 г на 1 кг веса тела. У школьников младшего возраста потребность в белке – 2,5–3 г на 1 кг веса, старшего возраста (14–17 лет) – не менее 2 г на 1 кг веса тела. В количественном выражении дети в возрасте 7 – 10 лет должны получать 80 г белка в сутки, в возрасте 11–13 лет – 93 г, юноши (14–17 лет) – 106 г и девушки (14–17 лет) – 96 г. С развитием полового созревания отмечается разница в потребности в белке и других пищевых веществ у юношей и девушек. По некоторым данным при одном и том же виде деятельности мальчики затрачивают энергии больше, чем девочки.

Удовлетворение потребности в белке производится за счет как животных, так и

растительных белков. Основные источники животного белка – молоко и молочные продукты, мясо, рыба и яйца. Источниками растительного белка являются многие пищевые продукты, но главное значение имеют хлебобулочные изделия, крупяные и макаронные изделия, а также картофель. Все эти продукты должны рассматриваться как обязательные и притом незаменимые составные части детского пищевого рациона. Известно, что удовлетворение ростовых потребностей детского организма происходит при высоком уровне в рационе животного белка. По современным данным, удельный вес животного белка в суточном рационе школьника должен составлять 60 % общего количества белка. Для выполнения этого требования и обеспечения белковой полноценности питания необходимо ежедневно включать в пищевой рацион школьника: молоко – 500 г, одно яйцо, творог – 40–50 г, сыр – 10–15 г, рыба – 40–60 г, мясо школьникам младшего возраста (7 – 10 лет) – 140 г, среднего возраста (11–13 лет) – 175 г и подросткам (14–17 лет) – 220 г. Таким набором животных продуктов можно полностью удовлетворить потребность растущего организма в белке при условии поступления достаточного количества растительного белка.

Примерный суточный набор продуктов – источников растительного белка: хлеб ржаной – 100 г (для школьников младшего возраста – 75 г); пшеничные хлебобулочные изделия – 200 г (для младшего возраста – 165 г, для юношей – 250 г); крупы – 35 г; макаронные изделия – 15 г; бобовые – 10 г (для школьников младшего возраста – 5 г). Продукты, которые рекомендуются в количествах не позволяющих приготовить самостоятельное блюдо (например, бобовые), используются не ежедневно, а через день или 2 раза в неделю.

Значение жиров в питании детей многообразно: они используются для целей роста, для построения нервной ткани и тканей мозга. Жиры являются растворителями витаминов А и Д, обеспечивая наиболее полное их усвоение. Некоторые жиры сами являются источниками витаминов А и Д, а также необходимых в детском возрасте фосфатидов и полиненасыщенных жирных кислот.

Отсутствие жира в питании детей отрицательно сказывается на их здоровье, особенно на иммунобиологических свойствах. При недостаточном поступлении жира ослабляются защитные свойства организма и он становится более чувствительным к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, особенно к холоду. Дети становятся более восприимчивы к различным заболеваниям, особенно к острым респираторным заболеваниям, гриппу и др. При длительном недостаточном содержании жиров в питании детей отмечаются замедление роста и расстройства функции нервной системы.

Отрицательное влияние оказывает и избыток жира. При этом нарушается обмен веществ, ухудшается использование белка, расстраивается пищеварение. Потребность в жире школьников такая же, как и потребность в белке. Наиболее полезным в детском питании является сливочное масло, в котором находятся витамины А и Д и фосфатиды, необходимые растущему организму. В детском питании надо использовать и растительное масло (10–15 % от общего содержания жира). Большие количества растительного масла не могут быть рекомендованы в детском питании в связи с трудностью его переваривания и усвоения, а также созданием избыточных количеств полиненасыщенных жирных кислот – сверх

установленных величин потребностей, что является нежелательным и не безразличным для детского организма.

В питании школьников важное значение имеют углеводы, которые являются основным источником энергии для мышечной деятельности. В связи с высокой подвижностью школьников их энергозатраты значительны. Количество углеводов в питании школьников должно быть в 4 раза больше, чем белков и жиров, т. е. 320–420 г в сутки. Нужно использовать легко усвояемые углеводы (сахар, мед, варенье, кондитерские изделия и др.). Количество легко усвояемых углеводов в пищевом рационе школьника должно составлять 20 % от общего содержания углеводов, т. е. 70 – 100 г в сутки. Основная потребность в углеводах покрывается за счет крахмала, который содержится в большом количестве в хлебных и крупяных продуктах. Поэтому в детском питании предусматривается довольно большое количество хлебобулочных изделий (300–400 г) и круп (35 г) в день. Однако преимущественно углеводное питание при недостаточности в рационе белка и жира наносит большой ущерб здоровью детей. При этом отмечается нарушение обмена, оставание в росте и общем развитии, ожирение, склонность к частым заболеваниям. Таким образом, питание школьника должно быть сбалансированным, т. е. включающим все пищевые вещества в оптимальных соотношениях. На каждый грамм белка должно приходиться 1 г жира и 4 г углеводов.

В поддержании здоровья детей важную роль играют витамины пищи. У школьников, в связи с интенсивным ростом и большой учебной нагрузкой, потребность в витаминах повышена, особенно в витаминах А, Д и С. Удовлетворение потребности в этих витаминах достигается путем ежедневного использования молока, сыра, творога, сметаны, сливочного масла, яиц, мяса, рыбы, т. е. продуктов животного происхождения. Однако в обеспечении витамином А большую роль могут сыграть и некоторые растительные продукты – зеленые овощи и морковь, содержащие каротин, вещество, которое превращается в организме в витамин А.

Каротин моркови наиболее полно используется в организме, если ее измельчить, например, на терке или употреблять в отварном виде.

Витамин Д может образовываться в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей солнца. Поэтому школьники должны ежедневно как можно больше находиться на открытом воздухе. Зимой для этой цели успешно может использоваться искусственное ультрафиолетовое облучение в школьных или иных специальных кабинетах. Применять препараты витамина Д можно только по назначению врача.

Много витаминов А и Д содержится в печени, в связи с чем блюда из печени очень желательны в питании школьников. Удовлетворение потребности в витаминах С и Р, а также в некоторых витаминах группы В происходит главным образом за счет овощей и фруктов. В связи с этим в питании школьников должно предусматриваться ежедневное потребление больших количеств овощей (300–350 г) и фруктов (150–300 г).

Питание школьников должно включать необходимый комплекс минеральных солей. Значение их в развитии и жизнедеятельности организма многообразно. Они

являются обязательной составной частью крови, гормонов, ферментов и др., используются для построения костной, мышечной, нервной и других тканей, участвуют в процессах обмена веществ, в поддержании необходимого давления в клетках и других сложных процессах. Особенно важное значение для детей имеют кальций и фосфор, которые являются основными структурными компонентами скелета. В школьном возрасте кальция требуется около 1,2 г в сутки, а фосфора почти в 2 раза больше. Для того, чтобы удовлетворить эту потребность, необходимо включать в рацион продукты, богатые кальцием и фосфором. Особенно много кальция содержится в молоке и молочных продуктах. Кальций молока усваивается полностью. Для удовлетворения суточной потребности в кальции достаточно употребить 0,5 л молока или 100 г сыра. Источником фосфора в детском питании являются яйца, сыр, мясо, рыба, овсяная крупа, бобовые и др. При обычном, смешанном, сбалансированном, рациональном питании обеспечивается удовлетворение потребности организма в большинстве минеральных веществ, в том числе и в микроэлементах.

Питание школьника обычно состоит из частичного питания в школе и основного питания дома. За счет школьного завтрака обеспечивается 500–700 ккал, т. е. 20–25 % суточного рациона. На долю домашнего питания соответственно отводится 75–80 %. Таким образом, создание высокого уровня питания школьников в домашних условиях является залогом здоровья и нормального развития детей, а также хорошей учебной работоспособности.

## **ОСНОВЫ ДОМАШНЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ**

Как уже говорилось, в состав пищи для детей должны входить продукты как животного, так и растительного происхождения, содержащие в себе все основные пищевые вещества, необходимые для жизни организма: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, воду. Потребность детского организма в них покрывается полностью лишь при смешанном и разнообразном составе пищи. Однообразная пища быстро «приедается», ведет к уменьшению выделения пищеварительных соков, снижению усвояемости пищевых веществ, т. е. – к неполноценному питанию и нарушению жизнедеятельности организма. Поэтому рациональное питание для детей прежде всего должно быть полноценным и разнообразным. Здесь нужно знать и учитывать роль, которую играют в детском возрасте отдельные пищевые вещества и содержание их в различных продуктах.

Вопросы организации рационального питания в домашних условиях волнуют многих родителей. Чтобы правильно организовать стол, надо знать, какое место в питании принадлежит тем или иным продуктам и некоторым блюдам, какие продукты и блюда употреблять предпочтительнее, как правильно приготовить пищу, как в случае необходимости сохранить ее здоровой и вкусной, как правильно составить домашнее меню и, наконец, как подать пищу на стол, чтобы она выглядела аппетитной, красивой.

## **О ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ**

### **Мясо, птица и рыба**

Мясо, птица и рыба являются основными источниками белков – важной составной

частью каждой клетки организма. Белки необходимы, как уже было сказано, для роста тела, для замещения отживших клеток. Из белков образуются многие защитные вещества организма и регуляторы обмена веществ (ферменты и гормоны). Они способствуют использованию разнообразных пищевых веществ, поступающих в организм, таких как витамины, минеральные соли и другие. Одним из важнейших продуктов, благодаря которому в детский организм доставляются белки наиболее высокой питательной ценности, является мясо. Только белок куриных яиц и молока может сравниться с белком мяса. В мясе содержится около 23 % белка и свыше 60 % воды.

Кроме белка, употребляя мясо, организм получает жир, витамины В1 и В2, железо значительное количество фосфора и витамина РР (никотиновой кислоты). Такие продукты, как печень и почки, обеспечивают белками высокого качества, а также большой группой витаминов В, железом, фосфором, медью и другими минеральными веществами, витамином С и большим количеством витамина А. Мясо птицы по качеству белков существенно не отличается от мяса животных. Мясо утки и гуся, содержит больше жира, чем мясо других птиц и несколько медленнее переваривается в желудке.

По питательной ценности мясо рыбы заметно не отличается от мяса животных и птиц. Оно содержит больше воды и меньше жира. Белки, которые находятся в рыбе, так же полезны, как и мясо животных. Это же относится и к мясу крабов и других мясных животных. Оно легко и хорошо переваривается и усваивается.

Молоко и молочные продукты

Молоко содержит около 100 составных элементов и является важным продуктом питания. Оно включает все основные, необходимые детскому организму вещества в оптимальных соотношениях и легко усвояемой форме. Белки молока высокого качества. Кроме того, в молоке имеется большое количество кальция и фосфора. В молоке имеются витамины А, Е, группы В, холин и аминокислота, метионин, молочный сахар и легкоперевариваемый молочный жир. Молоко – незаменимый пищевой продукт для грудных детей, для растущих детей, кормящих женщин и для людей пожилого возраста.

Содержание витамина Д в молоке зависит от облучения коровы солнечным светом. Поэтому витамин Д в больших количествах находится в «летнем» молоке. Очень высока питательная ценность козьего молока. Много необходимых веществ содержится также в сгущенном молоке и в молочном порошке – сухом молоке. Снятое молоко – хороший источник белков, фосфора и кальция. Особенно ценным молоко бывает при необходимости ограничения потребления молочного жира (коровьего масла).

Кислое молоко – простокваша, варенец, йогурт, кефир благотворно действует на работу кишечника и подавляет гнилостные и бродильные процессы в нем. Однодневное кислое молоко повышает кишечную перистальтику, действует послабляюще. Кислое молоко (двух-, трехдневное) обладает закрепляющим действием на кишечник.

Высокоценными молочными продуктами являются творог и сыр. Сыр лучше

употреблять не очень острых сортов. Творог и сыры содержат в основном белки, жиры и минеральные вещества. Если ребенок не может потреблять необходимое количество молока, то можно использовать сыры в качестве источника белков и минеральных веществ.

Творог содержит 16 % белка, соли кальция и фосфора, благоприятно влияет на жировой обмен и обладает мочегонным действием. Из творога можно приготовить огромное количество вкусных и полезных блюд, сочетая творог с овощами и крупами, например, морковно – творожные блюда, пудинги, крупеники из гречки и творога и т. п.

**Жиры и яйца**

Жиры являются источниками энергии. Они превосходят энергию всех других пищевых веществ, участвуют в восстановительных процессах, являются растворителями витаминов А, Е, Д и способствуют их усвоению. Жиры участвуют в строении клеток, улучшают вкусовые свойства пищи и повышают ее питательность.

Недостаточное поступление в организм жира может привести к нарушению центральной нервной системы, ослаблению иммунобиологических механизмов, изменению кожи, почек, органов зрения и др.

Средняя потребность школьника в жире составляет 80–90 г в сутки, в том числе растительного – 20–30 г.

Жиры в достаточном количестве содержатся в таких продуктах питания, как печень, масло сливочное, сыр, мясо, сало, птица, рыба, молоко, мозги, сердце. Ценны и растительные жиры, особенно тем, что не содержат холестерина и понижают его содержание в организме. В пищу употребляют растительные масла: подсолнечное, оливковое, кукурузное, льняное, конопляное, арахисовое и др.

Промежуточное место между животными и растительными жирами занимает маргарин. В состав маргарина входят высококачественные растительные и животные жиры, молоко, соль и яичный желток. В сливочный маргарин входит около 20 % сливочного масла и жирорастворимые витамины.

Яйца – ценный продукт, содержащий белки, жиры, минеральные соли и витамины. Белки яиц обладают высокой питательной ценностью и хорошо усваиваются организмом. Жир яиц раздроблен на мельчайшие частички и взвешен в белке, поэтому он также легко усваивается. По пищевому значению желток более питателен, чем белок. Он содержит больше витаминов, минеральных веществ и жира. В желтке много витаминов, фосфора и железа. Особо его рекомендуют для питания малокровных детей.

## **СПОСОБЫ И ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ**

Основными способами приготовления пищи являются: варка, жарение, тушение, запекание, пассерование, припускание.

Тепловая обработка пищевых продуктов преследует три цели: обеспечить санитарно – эпидемиологическую безопасность продуктов, уничтожая болезнетворные микроорганизмы; повысить усвояемость пищевых веществ; улучшить вкусовые качества продуктов.

При тепловой обработке происходит разрушение клеточных стенок в растительных продуктах и соединительных тканей в животных продуктах. В результате лучше усваиваются белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. При тепловой обработке уничтожаются вредные для здоровья микроорганизмы, которых много в сырых продуктах, и таким образом обеспечивается необходимое санитарно – гигиеническое состояние пищи. В некоторых случаях увеличивается срок хранения пищевого продукта.

Различные приемы тепловой обработки помогают разнообразить вкусовые свойства одного и того же продукта, и еда не будет приедаться. Однако тепловая обработка имеет и некоторые минусы. При нагреве происходит разрушение некоторых витаминов, особенно витамина С, распад или нежелательные превращения ряда аминокислот, окисление жиров. При длительном или интенсивном тепловом воздействии на продукт белки усваиваются более тяжело, поэтому тепловую обработку нужно проводить так, чтобы происходило необходимое размягчение продукта, но без излишних потерь пищевых веществ.

### **ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Детям 6-7 лет необходимо есть 4-5 раз в день, перерыв между приемами пищи - не больше 3-3,5 часов. Если время завтрака, обеда, полдника и ужина соблюдается изо дня в день, организм ребенка начинает заранее готовиться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима питания - лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Если пришло время завтракать или обедать, а ребенок совсем не хочет есть, предложите ему выпить стакан сока, молока или съесть яблоко.

Не стоит принуждать ребенка, сердиться, нервничать. Ваши настойчивые уговоры и требования могут сформировать у малыша стойкое отвращение к еде и привести к развитию анорексии (невротическому нарушению, выражающемуся в отказе от пищи).

Чтобы «разбудить» у ребенка аппетит, перед основным приемом пищи дайте ему овощной или фруктовый салат. Благодаря этому блюду начинает выделяться желудочный сок, и у малыша возникает желание поесть.

Стоит обратить внимание на темперамент вашего сына или дочери. Спокойный, уравновешенный ребенок способен легко «настроиться» на еду, и аппетит у него возникает сразу, как только он начинает есть. Подвижным, впечатлительным мальчикам и девочкам нужно время, чтобы успокоиться и ощутить голод. Поэтому не стоит требовать от таких детей, чтобы они немедленно приступали к еде. Пусть они помогут Вам накрыть на стол, приготовят посуду, все это позволит непоседам «настроиться» на еду.

Питание ребенка должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым.

Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин ребенку лучше предложить молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность малыша в белке, легко усваиваются организмом.

Мясная пища тоже нужна детям. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток. Жиры служат источником энергии и «строительным материалом» для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно. Особое место среди жировых продуктов занимает сливочное и растительные масла. В них, помимо жира, содержатся витамины D, E, K, а также полезные минеральные вещества. Сливочное и растительные масла лучше использовать в натуральном виде (бутерброды, добавка к готовым блюдам, заправка для салатов). Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются витамины, и масло теряет свои ценные качества. Сливочные масла с различными пищевыми добавками (шоколадное, фруктовое, сырное, селечное) имеют пониженное количество жира, поэтому их можно рекомендовать для детей с избыточной массой тела.

Блюда из круп: каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта (к сожалению, распространенных среди детей). К тому же каши легки в приготовлении и ... очень дешевы.

Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день. Но вот беда, зачастую при их выращивании используются химические вещества, способные накапливаться в растении. Если Вы не уверены в «экологической безопасности» овощей, перед варкой нарежьте их кусочками и на 30-40 минут залейте холодной водой.

Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Вот почему овощные или фруктовые салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной, сливками.

# РОДИТЕЛЬСКИЙ ЛЕКТОРИЙ

## О питании детей школьного возраста.

Поговорим о том, как должны питаться дети дошкольного и школьного возраста. Почему так важны вопросы питания современных детей?

Вы все знаете, как часто сейчас встречаются у детей различные хронические заболевания. Уже с раннего возраста формируются такие хронические поражения желудочно-кишечного тракта, как, например, хронический гастрит, хронический холецистит, дискинезия желчных путей и другие. В становлении этих хронических поражений органов пищеварения, а также других заболеваний (аллергические поражения дыхательной системы, кожи) немалое значение имеет нерациональное питание.

## Сосиски и колбасы опасны для здоровья!

Необходимо так построить питание, чтобы используемые продукты не способствовали возникновению заболеваний. И, как это ни печально, в настоящее время приходится исключить как раз те продукты, которые мы довольно часто употребляем в пищу, так как они не требуют долгой обработки. Большинство мам работает, у них не остается сил и времени на приготовление домашней пищи, и они широко используют полуфабрикаты типа сосисок и колбас, бутерброды и т.п. Но почему их нельзя постоянно есть, особенно детям? Примерно в середине 70-х годов на нас свалился вал хронических желудочно-кишечных заболеваний у детей дошкольного и школьного возраста. Если ранее пик язвенной болезни у школьников приходился на 14-15 лет (как правило, ею страдали мальчики), то в эти годы он переместился на 7-8 лет. Многие врачи считали, что виноват стресс, связанный с поступлением в школу, тем более, что и больных было больше среди ребят, ранее не посещавших детские сады (домашних детей). Однако все это нельзя объяснить только школьным стрессом, так как с тех пор обстановка в наших школах сколько-нибудь существенно не изменилась.

## Рост заболеваний органов пищеварения у школьников.

Массовые исследования, в которых и я принимала участие, выявили хронические заболевания органов пищеварения среди множества школьников, считавшихся здоровыми. Мы пришли в обычную московскую школу и внимательно посмотрели всех детей, у которых часто отмечались боли в животе, запоры, жидкий стул, тошнота или иные признаки поражения пищеварительной системы. Оказалось, что 25% из них нуждаются в дополнительном обследовании. Мы сумели госпитализировать и обследовать только наиболее «подозрительных», и среди них обнаружили двух больных язвенной болезнью и семерых больных с тотальным поражением желудочно-кишечного тракта (от пищевода до прямой кишки). У остальных в большинстве случаев встречались комбинированные хронические поражения желудка и тонкого или толстого кишечника, а также желчных путей. Подобные же сведения стали приходиться и из других крупных городов

(Санкт-Петербург, Нижний Новгород, Екатеринбург и др.). В то же время в доступной нам зарубежной литературе сообщения такого рода отсутствовали.

### **Азотистые удобрения - причина многих заболеваний.**

Что же случилось с нашими детьми? В литературе перечислено много факторов риска, способствующих развитию этих заболеваний в нашей стране: переедание, однообразное питание, неподвижный образ жизни и т. д. Все эти факторы действовали и раньше, а подъем указанных заболеваний начался в 70-80-х годах. Оказалось, что именно в это время в нашем сельском хозяйстве начали массово применяться азотистые удобрения. В этом, по-видимому, и заключается основная причина. И до настоящего времени терапевтические отделения больниц больших городов заняты, в основном, больными с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей.

### **Избегайте давать детям печень!**

К сожалению, в настоящее время приходится исключить из питания детей такой продукт, как печень. Если раньше мы обязательно включали печень в питание детей, страдающих малокровием, то сегодня необходимо от этого отказаться: в печени животных скапливаются все химические вещества, которыми так насыщены поедаемые ими травы.

### **Чем вредны нитраты и нитриты?**

В чем же состоит вредное воздействие нитратов и нитритов на человеческий организм? Эти соединения, являющиеся также обязательным компонентом при изготовлении в нашей пищевой промышленности мясных полуфабрикатов и колбасных изделий, разрушают слизистую оболочку желудка. Еще страшнее то, что они являются канцерогенами. Под их влиянием хромосомный набор клетки здорового человека может измениться и стать подобным хромосомному набору раковой клетки. Я вспоминаю свой первый приход в детскую больницу в 1955 году. Тогда в терапевтическом отделении детей с хроническими поражениями пищеварительного тракта почти не было. А когда в 1988 году я уходила на пенсию, то мы не знали, куда положить вновь прибывающих. Открывались специализированные гастроцентры, но и они не справлялись с таким потоком больных. И не справляются до сих пор.

### **Как быть с овощами?**

Вы можете мне возразить: «Хорошо, мы исключим вредные для детей продукты, такие, как колбасы, сосиски, но как быть с овощами?» Действительно, вопрос правомерный, и четко ответить на него в настоящее время трудно. Можно вымачивать овощи в холодной воде (30-40 минут). Еще полезно, кроме вымачивания, варить овощи мелко нарезанными на дольки. При этом около 50% нитратов переходит в отвар. При варке картофеля «в мундире» в воду уходит 21-26% нитратов, а при варке очищенного картофеля – около 50-56%. Около 10%

нитросоединений скапливается в кожуре фруктов и овощей. Поэтому сегодня лучше давать детям очищенные яблоки, груши, огурцы.

### Капуста и морковь.

В капусте наибольшее количество нитратов находится в зеленых поверхностных капустных листьях и в кочерыжке. У моркови нитраты скапливаются в стержне. Считают, что если стержень значительно светлее остальной моркови, то эта морковь содержит много вредных веществ и ее лучше не давать детям в сыром виде.

### Длинные огурцы.

Еще хочется вас предупредить: будьте осторожны со свежими огурцами, которые круглогодично продаются в магазинах. Эти длинные, потерявшие нормальную форму огурцы в последние годы стали постоянным источником отравлений у детей. При квашении и мариновании нитраты частично теряются при бланшировании, частично переходят в рассол. А при консервировании около 15-20% «улетучивается» в процессе стерилизации.

### Наиболее безопасны каши!

Оказывается, наименьшее количество вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивные элементы. Содержится в крупах (зерна злаковых культур). Поэтому не забывайте о кашах! В них имеется много необходимого для роста, хорошо усвояемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов. Для увеличения витаминов группы В можно в каши добавлять сырые отруби или дрожжи (по одной чайной ложке).

### Лесные и дикие ягоды.

Все дети нуждаются в свежих фруктах. Если они вам недоступны, используйте лесные и дикие ягоды - их человек еще не успел испортить удобрениями. Заготовьте на зиму побольше клюквы (она хорошо сохраняется на морозе), черники, калины. Сделайте заготовки из садовых ягод: черной смородины, малины, облепихи и т.п. Витаминов в них достаточно.

### Какое место должны занимать мясные продукты в рационе детей?

Сейчас дети у нас получают мясо ежедневно и не один раз в день. В этом постоянно убеждаешься, расспрашивая родителей заболевших детей об их рационе. Как правило, сегодня основные продукты нашего питания - мучные изделия (макароны, белый хлеб) и мясо. В школьных обедах часто присутствует мясной бульон, котлеты, сосиски

### «Мясной миф».

Бытует мнение, что только мясные продукты могут обеспечить все необходимое для растущего организма и насытить его, что мясные блюда полезны как старым, так и молодым, больным и здоровым. Приходится наблюдать, как в детских и лечебных

учреждениях при четырехразовом питании на завтрак, обед и ужин почти всегда дают мясные блюда. И с этим ничего невозможно сделать, так как при отсутствии мяса от родителей или больных начинают потоком идти жалобы на плохое питание. А как вообще правильно питаться? Это очень серьезный вопрос. Надо учитывать не только состояние окружающей среды, но и климат, географическое положение, религиозные воззрения каждого народа.

### **Российские традиции ограничения мясоедения.**

В России всегда были приняты очень большие перерывы в приеме мясной пищи. Прежде всего, это два обязательных длительных поста: Рождественский и Великий. Кроме того, в течение всего года еженедельно по средам и пятницам верующие (практически все люди) также не ели мясной пищи. Ели каши, овощи, ягоды, грибы. Хочу напомнить вам, что тогда качество мясных и молочных продуктов было значительно выше современного. Как же нам поступать теперь? Не стоит ли вернуться к опыту прошлых лет? Очень многих болезней можно было бы избежать, правильно организовав питание.

### **Нужны вегетарианские дни!**

Детям полезно иметь не менее двух вегетарианских дней в неделю, а в остальные дни мясные блюда должны употребляться не чаще одного раза в день. Мне скажут: дети будут голодны. Нет, вегетарианские дни - не голодные дни. Они разгрузочные. В эти дни легче переваривается пища, не требуется напряженная работа всего пищеварительного тракта.

### **Вегетарианство предохраняет от хронических болезней.**

Попробуйте изредка менять дни с обычной диетой на дни с вегетарианской. Вы убедитесь, что кишечник начнет нормально работать, исчезнут такие неприятные явления, как вздутие живота, отрыжка, тяжесть в правом подреберье, запоры. А ведь это - признаки нарушения переваривания пищи, которые очень часто приводят к возникновению таких болезней, как гастрит, колит, холецистит и т.д. Подобное питание предохранит детей от многих хронических заболеваний пищеварительной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, и особенно - от аллергических состояний.

### **Сосуды надо беречь с детства!**

Вы спросите: «А почему речь теперь зашла о поражениях сердечно-сосудистой системы? Ведь склероз и его осложнение - инфаркт - это удел старых людей?» Нет, сейчас инфаркты встречаются и у молодых. Несколько лет тому назад на заседании кардиологического общества в Москве демонстрировали срезы артерий детей и подростков, погибших в катастрофах. На стенках артерий и аорты выявлялись настоящие признаки формирования склеротических поражений. Вот когда в наше время начинаются поражения сосудов у человека! Оттого и профилактика их должна начинаться с детского возраста.

### **Типичное питание сегодняшних школьников неприемлемо.**

Как обычно питаются школьники сегодня? Утром - бутерброд с колбасой, днем - мясной обед, вечером - сосиски с гарниром, почти ежедневно - мороженое, часто торты с жирным кремом, сладости. И все это при малой физической активности! И мы еще удивляемся, почему у нас так много людей с нарушениями обмена веществ, ожирением, астмой, сосудистой патологией. Конечно, нельзя полностью лишать детей конфет, пирожных, мороженого. Но эти продукты не должны употребляться ежедневно, они должны быть только на праздничном столе. Существует истина, которую должна знать каждая мать: не так важно, сколько съест ребенок, важнее - сколько он сможет усвоить! В связи с этим поговорим об организации самого процесса питания детей. Желание есть возникает тогда, когда человек успел поработать, подвигаться. К этому моменту начинают активизироваться желудочные ферменты, переваривающие пищу. Чем приятнее запах и вид пищи, тем больше активность ферментов в желудке и тем сильнее ощущение голода.

### **Утреннее отсутствие аппетита.**

А как мы обычно кормим детей? Ребенок только встал с постели. Как правило, он еще не совсем проснулся, не подвигался. Желания есть у него еще нет. А мама утром торопится на работу и начинает насильно кормить ребенка. Малыш нервничает, из-за этого у него не выделяются ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. Мама считает, что у него плохой аппетит, но ведь нельзя его отпустить из дома голодным! Не добивайтесь аппетита принуждением! Стоит ли так бояться голода? Лучше съесть с аппетитом кусок хлеба, тщательно его пережевывая, чем под материнский крик - ранний завтрак, который вряд ли переварится. Если прием пищи становится мучением для матери и ребенка, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Для того, чтобы у него был аппетит, нужна спокойная обстановка. Надо научить малыша медленно и спокойно жевать, еда должна быть для него удовольствием.

### **Почему важно не спешить во время еды?**

Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное – научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда не переваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки - и травмирует их.

### **Пустая тарелка - не всегда хорошо!**

Во время еды нельзя отвлекать ребенка игрушками, сказками и т.д. А если он отказывается от еды, то, может быть, он еще не голоден. Но мать хочет его накормить. Она ему читает в лучшем случае, а в худшем - сердится на него. А малыш автоматически открывает рот, и туда ему вливается пища. Мать утешает себя тем, что тарелка опустела и ей кажется, что малыш будет сыт. А он не сыт. Он ничего не переварит. Он сделал первый шаг к желудочно-кишечной патологии.

## **Почему надо избегать перекармливания?**

Аппетит снижается и у перекормленных детей. Их бесконечно пичкают всякими вкусными яствами. Они не знают чувства голода, а следовательно, не знают положительных эмоций при его утолении. Однажды мне пришлось лечить ребенка от анорексии (отсутствие аппетита). Малыш рос в обеспеченной семье, где не было ни в чем недостатка, эта семья имела возможность покупать такие продукты, которые в обычных магазинах отсутствуют. По утрам ребенку давали бутерброды с черной и красной икрой, в обед предлагали отварные языки, но он отказывался от еды. Родители были в отчаянии, так как он мог целыми днями не есть. Он худел, его мучили запоры. Решили положить его в нашу больницу для обследования. Родителям было поставлено одно условие: из дома разрешалось приносить только фрукты и овощи для приготовления свежих соков. Малыш получал до еды разведенные соки (никаких ферментов мы дополнительно не назначали), ел наши каши, гулял, спал, т.е. вел обычный образ жизни. Уже через две недели он с восторгом уплетал нашу больничную еду. Все результаты обследования показали: ребенок здоров. Он просто перекормлен, не знает чувства голода.

## **Надо учитывать темперамент.**

И еще. Переваривание пищи у человека связано не только с обстановкой, но зависит и от его темперамента. Ученые изучали ферментативную активность детей, живущих в детском доме. Оказалось, что дети холерического склада, которые были посажены за еду сразу после прогулки, не могли долго успокоиться, вертелись и плохо ели. Пища у них переваривалась плохо. А дети флегматического темперамента после прогулки спокойно садились за стол, сосредоточенно ели. У них пища переваривалась хорошо. Приглядитесь к своему ребенку, может быть, после прогулки ему лучше отдохнуть, расслабиться и затем только есть. А лучше всего поговорить с ним о новостях в школе и подождать, пока он сам попросит обед.

## **Когда отсутствие аппетита говорит о болезни?**

Только в тех случаях, когда ребенок отказывается от еды в условиях спокойной и доброжелательной обстановки и не утоляет голод кусками хлеба или любимыми блюдами, нужно подумать, не заболел ли он. Тогда необходимо, прежде всего, выяснить, нет ли у него каких-то заболеваний пищеварительного тракта, заражения глистами или других болезней.

## **Как сохранять аппетит?**

Ребенку, который утром отказывается от еды, я предложила бы попить. стакан компота, морса, кефира или молока - что предпочтет ребенок. Некоторые утром, например, предпочитают съесть яблоко. Во второй беседе я уже приводила пример диеты, которая помогает сделать еду удовольствием для ребенка. В связи с важностью напомним ее снова.

### **Что лучше есть утром?**

После сна натошак дайте ребенку немного воды - в таком количестве, в каком он ее потребует. Через 15-30 минут или позже дайте ребенку разведенный сок из сезонных фруктов. Летом - соки из ягод: черники, черной и красной смородины, вишни и т.д., осенью и зимой - из яблок, груш, а весной - из цитрусовых. Для лучшего переваривания пищи соки детям разводят водой (это важно!) в пропорции 1:1 или одна часть воды к двум частям сока. Через 15-30 минут дайте ребенку любую кашу. Не подгоняйте его при еде. Сколько съест, столько съест. Дайте ему с собой в школу завтрак и скажите, когда его съесть. Можно рекомендовать такую последовательность: на первой перемене - яблоко, на второй - кусок хлеба с вареньем, медом. Хлеб лучше использовать серый или так называемый докторский, с отрубями.

### **Что лучше есть на обед?**

В обед снова предложите малышу любой сок, а можно дать салат из помидоров с подсолнечным маслом или квашеную капусту с тем же маслом (сырая белокочанная капуста и свежие огурцы нежелательны, так как они могут вызвать расстройство кишечника). После этого - вегетарианский суп, крупяной или овощной; можно положить в него отварное мясо, фрикадельки. Иногда - рыбный суп с отварной рыбой. Изредка - мясной, нежирный суп.

### **Как можно и как нельзя есть мясо?**

Однако ни в коем случае нельзя давать костные бульоны! Когда-то ими кормили только скотину, а сегодня ими зачастую кормят детей. Не нужно и жирных бульонов. И, наконец, не чаще четырех раз в неделю допустимо дать какое-либо мясо, но не сосиски и не колбасу. Можно кусочек постного мяса без гарнира, как советует доктор Шелтон. Если очень хочется, дайте к нему свеклу. Не следует давать мясо с картофелем, это сочетание неблагоприятно для переваривания. Дети вообще плохо едят гарниры к мясу, предпочитая мясо без гарнира, и это не случайно.

### **Что лучше есть на полдник?**

Через 2-3 часа можно предложить ребенку компот (кисели противопоказаны!), либо печеные яблоки, либо чай с сухарями, сушками, нежирным печеньем.

### **Что лучше есть на ужин?**

Ужин чаще должен состоять из белковой пищи. Можно дать творог с кефиром, используя творог только собственного приготовления. Если у вас творог, купленный на рынке или в магазине, то во избежание отравлений сделайте сырники, творожную запеканку. Эти блюда хорошо сочетаются с кефиром. Иногда на ужин можно дать какое-то картофельное блюдо. Дети охотно едят картошку с квашеной капустой, соленым огурцом. Если ребенок любит яйца, два-три раза в неделю дайте ему яичницу. Можно предложить 1-2 вареных яйца, но не давать к ним еще какие-то блюда.

### **Рафинированные продукты и компенсация их вредного действия.**

Надо иметь в виду, что практически вся пища, которую мы с вами едим, состоит из рафинированных продуктов. Это рафинированное подсолнечное масло, из которого убрали все полезные вещества, это белая мука, из которой исчезли витамины. Для возмещения ребенку крайне важных витаминов группы В стоит раздобыть отруби и добавлять их хотя бы в кашу. А можно просто положить в кашу чайную ложку сырых дрожжей. Это полезно и детям, и взрослым. Ложка дрожжей и стакан отвара шиповника даст вам весь необходимый комплекс витаминов. И это намного лучше, чем пить искусственные витамины.

Вот такое простое, но разумное питание принесет пользу вашему ребенку. Конечно, если ребенок болен, лечащий врач вместе с родителями могут корректировать рекомендуемую диету, исходя из конкретных особенностей заболевания.