

Гигиена питания школьников



Проблема питания включена в число важнейших глобальных проблем, которые выдвинуты ООН перед человечеством наряду с таковыми, как охрана окружающей среды и обеспечение энергией.

Вопросы питания стоят сейчас в центре внимания медицины.

Большое значение придаётся сейчас взаимосвязи питания и здоровья

в странах с высоким уровнем жизни, где основная часть населения страдает от болезней, приобретённых в итоге неверного питания, одной из разновидностей которого является переедание.

Увеличение производства разнообразных пищевых товаров со всей очевидностью ставит перед нами дилемму гигиены питания, т.е. разумного использования и потребления товаров в интересах здоровья человека.

Сознательное отношение к питанию предполагает, что человек руководствуется при приеме пищи не только аппетитом, но и требованиями гигиены питания.

Всем понятно, что питание необходимо для поддержания жизни. Научно твёрдо установлены **три функции питания**.

Первая функция заключается в снабжении организма энергией. Рациональное питание предполагает примерный баланс поступающей в организм энергии и расходуемой на обеспечение действий жизнедеятельности.

Вторая функция питания заключается в снабжении организма пластическими веществами, к которым, прежде всего, относятся белки, в меньшей степени - минеральные вещества, жиры и в ещё меньшей степени - углеводы. В процессе жизнедеятельности в организме человека постоянно разрушаются одни клеточки и внутриклеточные структуры и вместо них возникают новые. Строительным материалом для сотворения новейших клеток и внутриклеточных структур являются химические вещества, входящие в состав пищевых продуктов. Потребность в пластических веществах пищи варьируется в зависимости от возраста: у детей таковая потребность повышена (ведь у них она нужна не только для замены разрушенных клеток и внутриклеточных структур, но и для роста), а у пожилых людей понижена.





Третья функция питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции действий жизнедеятельности. Ферменты и большая часть гормонов - регуляторы химических действий, протекающих в организме, - синтезируются самим организмом. Но некие коферменты (составная часть ферментов), без которых ферменты не могут проявлять свою

активность, а также некие гормоны организм человека может синтезировать лишь из особых веществ, находящихся в еде. Этими веществами являются витамины, присутствующие в продуктах питания.

Сравнительно не так давно возникли данные о существовании ещё одной **четвёртой функции** питания, которая заключается в выработке иммунитета. Было установлено, что величина иммунного ответа на инфекцию зависит от состава питания, от достаточного содержания в еде калорий, полноценных белков и витаминов. При недостаточном питании снижается общий иммунитет, т.е. сопротивляемость организма самым разным инфекциям. Полноценное питание с достаточным содержанием белков, жиров, витаминов и калорий укрепляет иммунитет и сопротивляемость инфекциям.

Сколько химических веществ расходует организм человека в процессе жизнедеятельности, столько же обязано поступать их с продуктами питания. Все пищевые вещества делятся на заменимые и незаменимые. К последним относятся незаменимые аминокислоты, незаменимые жирные кислоты, витамины и минеральные вещества.

Питание находится в тесной связи с действиями обмена веществ. Рациональное питание обязано основываться на теории сбалансированного питания и соблюдать режим потребления пищи.

Нужно знать и соблюдать три правила гигиены питания: умеренность, разнообразие, режим приема пищи.

Умеренность в питании нужна для поддержания баланса между поступающей пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией.

Расход энергии в организме осуществляется тремя способами: в результате основного обмена, переваривания пищи и мышечной деятельности.

Чем больше физическая активность, тем больше энергии тратит организм человека.

Разнообразие - в пище обязан присутствовать разнообразный набор биологически активных веществ, так как каждый продукт содержит определенную часть веществ, которые не встречаются в остальных продуктах.

Энергетическая ценность питания зависит от входящих в его состав белков, жиров и углеводов.



Углеводы поставляют в большей степени энергию, тогда как жиры и в особенности белки не только снабжают организм энергией, но и являются нужным материалом для обновления клеточных и межклеточных структур.

Рацион обязан отвечать следующим требованиям:

- Обеспечивать постоянство массы тела и соответствие ее возрастным нормативам (с учётом характера телосложения);
- Покрывать все энергозатраты организма, обеспечивая нужные виды деятельности;
- Обеспечивать нормальную работу органов пищеварения (принципиально правильное соотношение высококалорийных продуктов в малых объемах и малокалорийных, содержащих огромное количество клетчатки, стимулирующей работу кишечника).



Рацион обязан быть разнообразным, без упора на мучное, жирное, солёное. В зимне-весенний период следует особое внимание обращать на содержание в еде свежей зелени и овощей (моркови, капусты, которые следует употреблять в сыром виде).

В основе гигиены питания лежит **режим питания**. Он состоит из **трех главных принципов**:

1. Постоянство приема пищи по часам суток предполагает равномерное потребление пищи небольшими порциями.



2. Наибольшее соблюдение сбалансированности пищевых веществ: набор продуктов при каждом основном приеме пищи (завтрак, обед, ужин) обязан доставлять организму человека белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества в оптимальном соотношении.

3. Правильное физиологическое распределение количества пищи по её приемам в течение дня. Более полезен режим, когда на завтрак приходится около трети общего количества дневного рациона, на обед - чуть более трети и на ужин - менее трети.

Основное требование гигиены питания - прием пищи в строго определенное время. Благодаря этому пища лучше усваивается, меньше возможность развития желудочно-кишечных заболеваний.

Учащимся следует принимать пищу не менее 4 раз в день:

Первый завтрак - дома в 7.45 - 8.00;

Второй, тоже **горячий завтрак** - в школе, во время большой перемены;

Обед - в 13.00 - 14.00, по возвращению из школы;

Полдник - в 16.30 - 17.00, в перерыве между приготовлением домашних заданий;

Ужин - не позднее, чем за полтора часа до сна.

Учащиеся школ и групп продлённого дня обязаны получать в школе, кроме второго завтрака, и обед; в сумме это обязано составить около половины дневного рациона.

В промежутках между основными приёмами пищи детям следует разрешать есть лишь фрукты.

Пища, по-возможности, обязана быть свежеприготовленной и обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом. Следует иметь в виду, что внешний вид, а также обстановка, в которой происходит прием пищи, очень важны для хорошего ее усвоения.

Для того, чтобы пища лучше усваивалась, следует начинать с тех блюд, которые оказывают более выраженное сокогонное действие (в обед - бульон, суп).

Во время еды не следует отвлекать учащихся, так как это понижает аппетит и ухудшает усвоение питательных веществ.

Не следует перед завтраком, обедом и ужином есть что-то сладкое, так как при этом аппетит тоже снижается. **Питание бутербродами вредно**, так как эта пища неполноценна по составу и к тому же раздражает желудок, способствуя развитию хронического воспаления слизистой оболочки - гастрита.



При употреблении пищи наскоро, второпях ухудшается ее пережевывание, и более грубые ее частицы, поступая в желудок, раздражают ее слизистую оболочку. Принципиально учесть также, что тщательное пережевывание пищи укрепляет десны и зубы, развивает весь костно-мышечный аппарат.

Очень горячая пища (свыше 50°C) обжигает слизистую оболочку пищевода и желудка, что может вести к ее хроническому воспалению. Вредна и холодная пища.

Острая пища раздражает слизистую оболочку пищевода и желудка, а также вредно действует на печень. Эти продукты нельзя употреблять детям.

Организация питания учащихся обязана быть осмысленной и исключать спешку. Охват питанием в школе обязан быть полным. Соблюдение правил поведения в школьной столовой столь же необходимо, как и в учебных помещениях. Это касается чистоты, порядка, уважительного отношения учащихся к продуктам и условиям приема пищи. Следует решительно пресекать неуважительное отношение к пище (к примеру, разбрасывание хлеба), небрежность и неаккуратность во время ее приема.



**Чистота и порядок
в школьной столовой –
залог здоровья
школьника!**

