Педагогический институт СВФУ

«Правильное питание школьника»

Крылова А.В.

Дети - будущее страны. Чтобы процветала наша страна, необходимо уже в школе беспокоиться о здоровье подрастающего поколения. Здоровые дети лучше усваивают знания, но именно в школные годы появляются и развиваются болезни пищеварительного тракта, центральной нервной системы, сердечная недостаточность, избыточный вес и другие заболевания, связанные, в первую очередь с неправильным питанием. Многие дети неправильно питаются, не соблюдают режим питания, поэтому часто болеют и пропускают уроки, а соответственно недополучают необходимые знания.

Правильное питание - обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности организма ребенка в питательных веществах. Особое значение правильное питание приобретает в младшем школьном возрасте, когда организм активно растет и развивается. Недостаточное, нерациональное питание в этот период может обуславливать серьезные фунециональные нарушения и стать причиной развития целого ряда заболеваний. [1]

По данным международной статистики, только два-три процента людей в мире придерживаются правильного питания. При этом девяносто процентов детей страдают от дефицита витаминов. В итоге 40 - 50 % детей болеют различными заболеваниями. В России 20 % детей питаются неправильно. У этой части населения наблюдаются различные нарушения обмена веществ. Около 10% детей в возрасте старше года страдают от железодефицитной анемии. 15% детей и подростков в России страдают всевозможными заболеваниями системы пищеварения. [2]

В современных условиях нашей жизни одним из факторов, пагубно влияющих на питание детей, являются рестораны быстрого приготовления. В Росси наиболее популярные сети: «Макдоналдс» (McDonald`s), «Бургер Кинг» (Burger King), «Уэнди», «Квик» (Quick), «Кентукки Фрайд Чикенс» (KFC) и «Сабвей» (Sabway). Самыми употербляемыми продуктами в этих заведениях являются гамбургеры, чизбургеры, картофель фри, хот - доги, пиццы, шаурма, чипсы и газированные напитки. Все знают, что фаст фуд очень вреден, но людей эта еда привлекает тем, что она вкусная и быстро дает ощущение сытости. Фастфуд оказывает негативное влияние на здоровье людей - в ней слишком много соли, жира, сазара и консервантов, которые усиливают вкусовые ощущения продуктов и вызывают у детей и взрослых привыкание.

Еще одной огромной проблемой являются СМИ. Например, передачи, программы или глянцевые журналы, показывающие детям и подросткам тощих моделей. Чаще всего девочки начинают испытывать комплексы, садиться на строгие диеты, отказываться от еды, что в большинстве случаев приводит к истощению организма. В наше время анорексия стала очень модной и активно пропагондируется в средствах массовой информации. Также, ежедневно по телевизору крутится огромное количество роликов, которые рекламируют вредные продукты: чипсы, газированные напитки, сверхкалорийные шоколадные батончики, сухарики, лапши быстрого приготовления, картофельные пюре, кетчупы, майонезы, гамбургеры и т.д. Все эти рекламы красочно, красиво оформлены, что очень нравится детям. Им хочется все это попробовать, и в итоге они просто привыкают их употреблять в своем рационе.

Неправильное питание влечет за собой развитие таких серьезных и популярных в наше время заболеваний, как ожирение, булимия, анорексия и дистрофия.

.Ожирение. Основная причина избыточной массы тела и ожирения - энергетическая несбалансированность между поступающими в организм калориями и калориями затрачиваемыми.

По статистике, в России 16 из 100 детей страдают избыточным весом. [4]

.Булимия - это состояние, когда человек постоянно испытывает чувство голода. Развивается булимия у детей чаще всего на нервной почве под психологическим воздействием со стороны родителей. В раннем возрасте это состояние формируется под влиянием неправильно режима и рациона питания ребенка [4].

.Анорексия - отсутствие аппетита, наблюдается у девочек и молодых женщин. Болезнь является следствием нервных срывов и нарушения психики на фоне сверхстрогих диет. Иногда при полном отсутствии питания возникает угроза жизни.

Только за последние 7 лет количество детей в возрасте до 12 лет, госпитализированных с диагнозом «анорексия», увеличилось более чем в два раза. [2]

.Дистрофия у детей (гипотрофия) - хроническое расстройство питания, одним из основных проявлений которого служит постепенно развивающееся истощение ребенка. Различают легкую и тяжелую формы дистрофии. Отчетливую границу между этими формами часто определить трудно. Далеко зашедшая форма дистрофии называется атрофией [4].

Таким образом, школьный период - это один из наиболее важных периодов для развития ребенка. Именно в эти годы происходит процесс формирования организма, становление ребенка как личности.

Детей нужно с раннего возраста приучать к культуре питания: соблюдать режим, употреблять богатые полезными веществами продукты. Нужно максимально ограничить употребление продуктов с искусственными красителями, ароматизаторами, консервантами и стабилизаторами. Именно правильно организованное питание поможет вашему ребенку обеспечить организм всеми полезными ресурсами и создать гармоничную и целеустремленную личность.

питание ожирение анорексия

Литература

1. Здоровая Россия

. Портал о здоровом образе жизни

. Проект «Педиатрия - здоровье ребенка