

Питание, как фактор восстановления работоспособности

Правильно организованное питание является важнейшим условием хорошего физического и умственного развития школьников. Когда наступает время еды, повышается возбудимость пищевого центра коры головного мозга, выделяются пищеварительные соки, повышается обмен веществ, т.е. к каждому времени приема пищи в организме происходит соответствующая функциональная настройка. При беспорядочном питании эта функциональная настройка на прием пищи не появляется. Отсутствие пищевого режима отражается на многочисленных функциях коры головного мозга и на состоянии органов пищеварения.

Под режимом питания понимают кратность питания в течение суток, определенные интервалы между приемами пищи и правильное распределение суточного рациона. Оптимальным для детей школьного возраста является 4 - 5 разовое питание с 3, 5 - 4 - часовым интервалом между приемами **пищи**.

Школьник должен получать такое количество пищи, которое не только компенсировало бы все энергетические затраты организма, но и обеспечивало бы его правильный рост и развитие.

Основную энергетическую нагрузку несут в организме углеводы. Они обеспечивают более половины энергетических затрат человека. Лучше, если 2/3 углеводов будет представлено в виде крахмала (картофель, крупы, хлеб), а одна треть - в виде сахара, как в чистом виде, так и содержащийся в сладких блюдах, напитках, фруктах и ягодах. В день школьнику можно давать не более 70 - 75 г сладостей (в это количество входит и сахар).

Второстепенная роль в энергообеспечении жизнедеятельности человека отводится **жирам**. 1/3 часть всей потребности в жирах должна покрываться за счет жиров растительного происхождения (кукурузное, подсолнечное масла, маслосодержащие семена - орехи, арахис и др.).

Белки - основной пластический строительный материал организма. На энергетические нужды белки расходуются организмом в небольшом количестве. Недостаточное содержание белка в рационе питания вызывает ослабление сначала тормозного, а затем и возбуждающего процесса в коре головного мозга с нарушением их уравновешенности. Поэтому продукты с высоким содержанием белка (мясо, рыба, творог, сыр, яйца) обязательны в меню первого и второго (школьного) завтрака школьников, они обеспечивают им хорошую умственную работоспособность. Белки лучше усваиваются в сочетании с овощами, поэтому к мясным и рыбным блюдам целесообразно делать овощной гарнир.

Рацион учащихся должен обязательно содержать витамины. Они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, способствуют правильному росту и развитию молодого организма, участию в обменных процессах.

Полезно знать принципы составления меню завтрака, обеда, полдника и ужина. **На завтрак** школьнику можно дать крупяное, овощное или мучное блюдо, стакан молока, кофе или чай с молоком, хлеб с маслом и сыром. На завтрак должны быть включены продукты богатые белками: творог, яйца, рыба, мясо. **Обед** обычно состоит из 3-х блюд. Крепкие мясной, рыбный или овощной супы способствуют выделению желудочного сока, улучшая пищеварение. Однако суп не является основной частью обеда (пищевая ценность его невелика), поэтому не следует давать его много. Так школьникам 7 - 11 лет достаточно 300 - 350 г (1, 5 стакана) первого блюда. Основной частью обеда является второе блюдо: мясное, рыбное, творожное, крупяное или овощное; на третье - сладкое. **В полдник** можно дать кефир, молоко, чай со сдобной булочкой, ватрушкой, пряником, фрукты, ягоды. **Ужин** - за 1 - 1.5 часа до сна. Он может состоять из двух блюд: творог, яйца, овощи, каша или макароны, затем молоко, кефир, простокваша, кисель. Мясные, рыбные блюда, а также блюда из фасоли, гороха на ужин нежелательны, т.к. они медленно перевариваются и длительно задерживаются в желудке, а также возбуждающе действует на нервную систему, что может отразиться на сне ребенка.

Суточный объем пищи вместе с выливаемой жидкостью должен быть 2. 5 - 3 кг.