

## ***Здоровое питание школьника.***

### ***Почему нужно организовать питание ребёнка в школе?***

#### ***Часть 1.***

Школьный возраст - это время, когда организм детей интенсивно растёт и развивается, как в физическом, так и умственном аспекте. В школе во много раз возрастают нагрузки на нервную систему ребенка, ведь именно здесь он учится правилам взрослой жизни и самостоятельности. Учитывая темпы роста организма ребенка и возрастающие на него нагрузки в школе, очень важно правильно организовать питание школьника и быть всегда в курсе того, насколько сбалансировано его дневной рацион.

Большинство работающих родителей дают ребенку деньги для питания в школьной столовой, а после рабочего дня интересуются его успехами на уроках. А над тем, чем питался ребенок целый день, они как-то не задумываются.

Многие дети не уделяют должного внимания правильному питанию и утоляют голод перекусами, употребляя в пищу вредные для здоровья продукты, которые покупают на деньги, выданные родителями для питания в столовой.

Дети не желают кушать в столовой и отдают предпочтение чипсам, гамбургерам, сосискам в тесте, картошке фри, шоколадным батончикам и газированным напиткам. Перекусывая сухомяткой, мозг ребенка получает ложный сигнал, что он сыт. У ребенка пропадает аппетит, а нужных организму питательных веществ, микроэлементов и витаминов он не получает. Кроме того, питание сухомяткой является причиной развития у детей гастритов, заболеваний щитовидной железы, ухудшения зрения и других хронических заболеваний. Из-за дефицита белка и витаминов в организме у ребенка снижается успеваемость, он очень быстро устает на уроках. Кроме того, несбалансированное питание ведет к нарушению процесса роста и постоянному заражению детей инфекционными заболеваниями.

Дети должны соблюдать следующий режим питания: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин.

***Если есть возможность, то надо стараться в обед организовать школьнику горячее питание. Ребенок в школе проводит основную часть дня. В школах в настоящее время***

*уделяется большое внимание организации правильного питания школьника. В школьное меню запрещается включать вредные для здоровья продукты: пирожные, торты, консервированные и маринованные продукты, блюда, приготовленные из сухих концентратов, грибы, макароны по-флотски и с рубленым яйцом, карамели, арахис, газированные напитки. Очень важно, чтобы школьник научился самостоятельно соблюдать режим питания и выработал привычку правильно питаться. От того, как питается ребенок в школе и дома зависит его здоровье.*

## *Часть 2.*

### *Гастрит.*

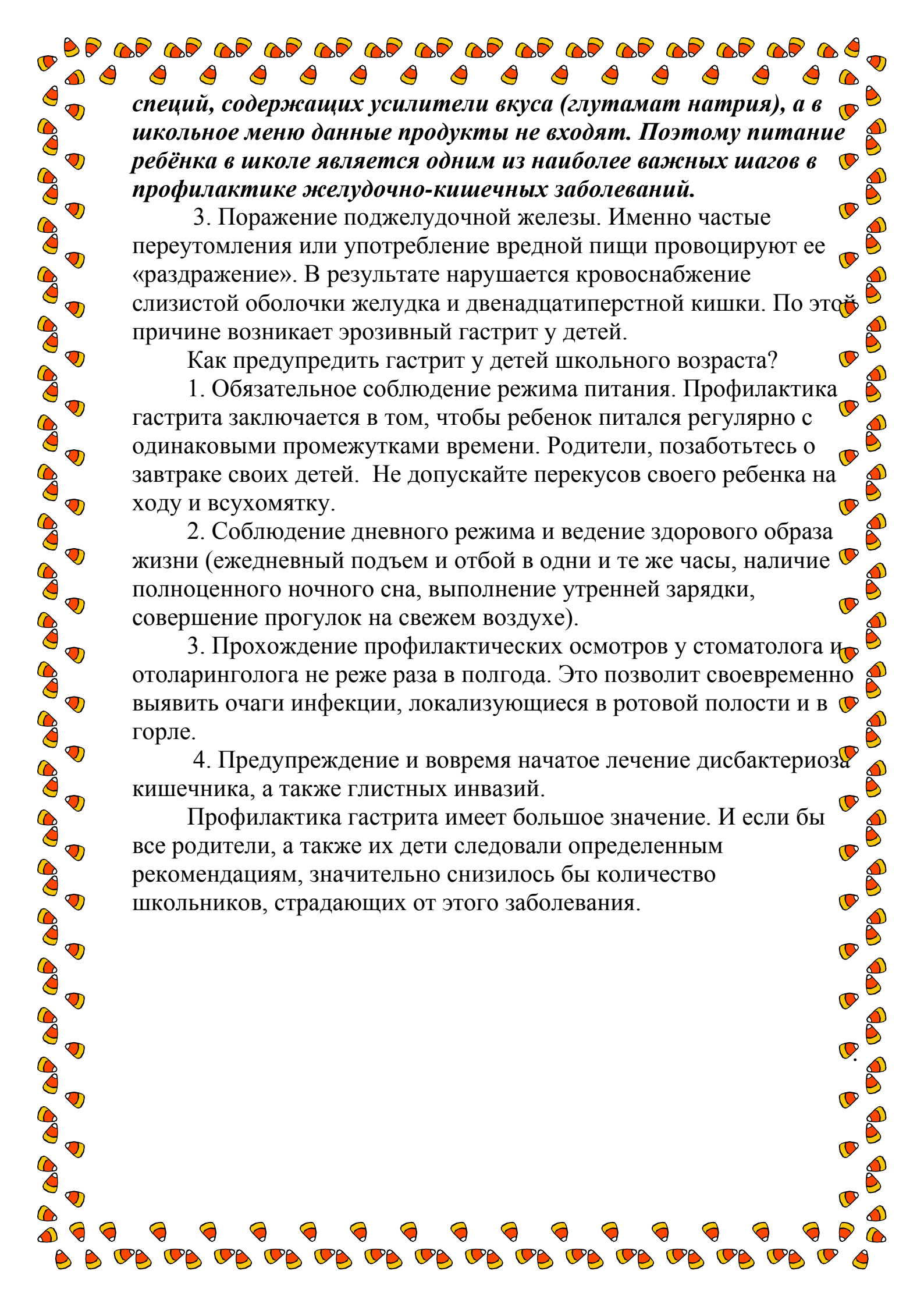
Гастрит – это воспалительное заболевание, локализирующееся в слизистой оболочке желудка, которое протекает в сопровождении ее дистрофических изменений.

Гастрит у детей школьного возраста наблюдается практически у каждого третьего ученика и занимает второе-третье место в картине среди их общей заболеваемости. Недаром его еще называют «школьной болезнью». Почему же складывается столь печальная ситуация?

Причины гастрита:

1. На первом месте стоит заражение бактерией хеликобактер пилори. Как правило, это происходит в семье, когда кто-то из ее членов страдает от этого заболевания. Бактерия передается малышу через поцелуи, несоблюдение правил личной гигиены, пользование общей посудой. При неблагоприятных, стрессовых для организма обстоятельствах, иммунная система ребенка ослабевает и бактерия активизируется, нанося существенный вред здоровью. А как известно, стресса нашим школьникам хватает. Это и увеличение психоэмоциональной нагрузки, особенно у учеников средних и старших классов, и долгое пребывание (6-8 часов) в школе, почти как полный рабочий день взрослого человека, что физически тяжело для ребенка.

***2. Пренебрежение сбалансированным питанием, несоблюдение его режима. Как правило, школьники полноценный обед заменяют чипсами, разрекламированными сухариками с добавлением синтетических добавок в виде***



*специй, содержащих усилители вкуса (глутамат натрия), а в школьное меню данные продукты не входят. Поэтому питание ребёнка в школе является одним из наиболее важных шагов в профилактике желудочно-кишечных заболеваний.*

3. Поражение поджелудочной железы. Именно частые переутомления или употребление вредной пищи провоцируют ее «раздражение». В результате нарушается кровоснабжение слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. По этой причине возникает эрозивный гастрит у детей.

Как предупредить гастрит у детей школьного возраста?

1. Обязательное соблюдение режима питания. Профилактика гастрита заключается в том, чтобы ребенок питался регулярно с одинаковыми промежутками времени. Родители, позаботьтесь о завтраке своих детей. Не допускайте перекусов своего ребенка на ходу и всухомятку.

2. Соблюдение дневного режима и ведение здорового образа жизни (ежедневный подъем и отбой в одни и те же часы, наличие полноценного ночного сна, выполнение утренней зарядки, совершение прогулок на свежем воздухе).

3. Прохождение профилактических осмотров у стоматолога и отоларинголога не реже раза в полгода. Это позволит своевременно выявить очаги инфекции, локализующиеся в ротовой полости и в горле.

4. Предупреждение и вовремя начатое лечение дисбактериоза кишечника, а также глистных инвазий.

Профилактика гастрита имеет большое значение. И если бы все родители, а также их дети следовали определенным рекомендациям, значительно снизилось бы количество школьников, страдающих от этого заболевания.