**Питание и здоровье школьника**

Важнейшим условием для сохранения и укрепления здоровья школьника является здоровое питание. Питание оказывает существенное влияние на развитие мозга, интеллект ребенка и состояние его центральной нервной системы.

Правильное питание укрепляет иммунитет, повышает устойчивость к стрессам.

Питание школьника имеет свои особенности.

Если у взрослого человека питание должно восполнять затраченную энергию, то у школьника оно должно еще обеспечивать и процессы роста и развития организма.

Питание должно быть сбалансированным и соответствовать возрасту школьника, должно полностью удовлетворять потребность в пластических и энергетических материалах. Важнейшим пластическим материалом является белок животного происхождения, именно он обеспечивает высокий уровень синтеза собственных белков растущего организма. У школьника доля животных белков должна составлять 60%. Общепризнанно, что потребностям детского организма в наибольшей степени соответствует молочный белок. Поэтому молоко и другие молочные продукты рассматриваются, как обязательный, не подлежащий замене продукт. Белки в молоке сочетаются с высоким содержанием кальция, который необходим для роста костей.

Для нормального роста важно достаточное поступление витамина А и таких аминокислот, как лизин, триптофан и гистидин, в белке молока недостаточно содержится триптофана и гистидина. Восполнить недостаток в этих аминокислотах поможет включение в пищевой рацион школьника мясных и рыбных продуктов, яиц. Яйца представляют ценность для развития школьника, они содержат белок вителлин, который играет важную роль в формировании центральной нервной системы, необходим для построения клеток головного мозга.

Витамин «А» содержится только в продуктах животного происхождения, таких как сливочное масло, рыбий жир. Провитамины «А», это каротиноиды. Они в организме, в процессе пищеварения превращаются в витамин «А». Каротиноидами богаты морковь, сладкий перец, шпинат. Непревзойденным источником каротина является красная морковь. Витамин «А», нужен организму для обеспечения нормального зрения. Кроме белков важными пищевыми веществами для поддержания здоровья на высоком уровне являются жиры. Жиры необходимы для строительства клеток, в частности их мембран. С жирами поступают такие важные жирорастворимые витамины – «А», «С», «Д».

 При недостатке жиров страдает иммунитет ребенка. Но и избыток жиров также отрицательно сказывается на здоровье школьника, нарушается обмен веществ, может быть расстройство пищеварения. Регулярный избыток потребления жиров ведет к тучности ребенка, избытку массы тела.

 Важными пищевыми веществами являются и углеводы. Дети очень подвижны, затрачивается много энергии, поэтому потребность в углеводах у них тоже повышена.

 В питании детей наибольшую ценность представляют легкоусвояемые углеводы, источниками их являются фрукты, ягоды, соки, которые богаты глюкозой и фруктозой. С молоком поступает молочный сахар – лактоза.

 Легкоусвояемым углеводом является и сахар, который содержится в печенье, кондитерских изделиях, конфетах, варенье. В питании школьника сахара должны составлять пятую часть общего количества углеводов пищевого рациона. Родители должны знать и то, что избыток углеводов в питании ведет к снижению иммунитета, снижению устойчивости организма к инфекциям. Избыток сахарозы способствуют развитию кариеса зубов.

 Важное значение для здоровья школьника, играют минеральные вещества. Они нужны для формирования скелета, мышечной ткани, желез внутренней секреции, для построения клеток нервной ткани. Ценными минералами являются кальций и фосфор. Кальцием богаты сыры, яичный желток, сыр, овсяная крупа, овощи, фрукты.

 Важными для здоровья школьника являются такие микроэлементы, как цинк, селен, йод. Цинк и селен укрепляют иммунитет школьника, повышают устойчивость организма к стрессам. Цинком богаты гречневая крупа, куриное мясо, сельдь, хлеб грубого помола, а чемпион по содержанию цинка - мясо кролика.

 Селен содержится в морской рыбе, чесноке, хлебе грубого помола.

 Очень важно для здоровья школьника - достаточное поступление йода, при недостатке его может быть отставание в умственном развитии, может развиться эндемический зоб. В воде и почве нашей Республики недостаточное содержание йода. Поэтому необходимо употреблять йодированную соль.

 Важно соблюдать режим питания, для школьников рекомендуется 4- х разовое питание.

Внештатный валеолог УЗ «ОЦП»

Талай-Казакова Ю.Н.