

# ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

Состояние здоровья во многом определяется в детстве, в дальнейшем оно может поддерживаться на достигнутом уровне. Что нужно делать для сохранения «багажа» здоровья?

Первым и очень важным является **правильное питание**.

Второе-это **наличие оптимальной тренирующей нагрузки на все мышцы, органы чувств, функциональные структуры и органы**.

Например, для мышц – это тренировка и физические упражнения;

для головного мозга – обучение, внешние впечатления, общение;

для иммунной системы - прививки и опыт перенесения инфекционных заболеваний.

Третье - для сохранения и приумножения здоровья необходимо **медицинское и гигиеническое образование человека, воспитание навыков поведения, берегающего здоровье** (своевременные прививки, отказ от вредных привычек, профилактика возникновения травм и инфекционных заболеваний, защита от неблагоприятных воздействий различных токсических веществ и факторов окружающей среды).

## ОБЩИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Помещение, где ребенок готовит домашнее задание и отдыхает должно быть ярко освещено, без бликов, регулярно проветриваться и там необходимо проводить влажную уборку.

Для сохранения правильной осанки ребенка и профилактики возникновения нарушений зрения с первых дней учебы в школе необходимо уделять внимание формированию правильной позы первоклассников, обучать детей самым простым приемам контроля рабочей позы во время занятий в школе и дома.

**Правильная поза учащегося во время занятий** за столом (партой). Длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка. Высота ножек стула должна равняться длине голени. Голеностопный, коленный и тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол. Между краем стола и грудной клеткой сидящего ученика необходимо выдерживать расстояние, равное ширине кисти ребенка. При письме сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы. Позвоночник опирается на спинку стула. Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно. Надплечья находятся на одном уровне. Голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30 - 35 см. Тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30°, а книга при чтении - 15°.

### **Контроль веса ранца с ежедневным учебным комплектом для занятий.**

С физиологической точки зрения вес ранца с учебниками не должен превышать 10% массы его владельца. В начальной школе, где превышение веса ежедневных учебных комплектов отмечается особенно часто, можно рекомендовать приобрести второй комплект учебников для работы в классе.

### **Создание благоприятного двигательного режима учащихся.**

Очень важным профилактическим мероприятием является коррекция зрительных внеучебных нагрузок детей в домашних условиях. Продолжительность просмотра телепередач должна быть не более 1 часа в день. Необходимо, чтобы комната была освещена. Ребенок должен сидеть на расстоянии 3 - 5 метров от экрана в зависимости от размера экрана телевизора. Если ребенку назначены очки для дали, то смотреть телевизионные передачи обязательно надо в очках.

## **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА**

**Не перекармливайте ребенка!** Следите за его массой тела! Причина большинства обменных нарушений и избыточной массы тела у взрослых людей – неправильное питание в детстве!

**Ребенок должен получать большое количество** овощей, фруктов и соков желательно 3 – 5 цветов. (Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов).

**Ограничьте употребление соли!** Именно вы формируете у ребенка привычку к употреблению соли! Пищу лучше солить после приготовления.

**Есть следует 4 – 5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время. Ребенок должен сам научиться правильно выбирать продукты и способ их приготовления.**

## **КАК СОСТАВИТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА?**

**Зачем нужна энергия, поступающая с пищей?** Главное назначение пищевых веществ и питания в целом – обеспечение энергией всех жизненных процессов. Питание должно не только обеспечивать все энерготраты ребенка, но и его рост. Энерготраты зависят от объема двигательной нагрузки человека, то есть, если ребенок занимается спортом, то он должен получать дополнительное питание.

Энергетическая полноценность детского рациона очень важна. Родителям необходимо понимать, что дети никогда не должны худеть или останавливаться в росте. В общих энерготратах **затраты на рост и развитие удовлетворяются всегда последними по очередности!**

Следовательно:

1. **Необходимо внимательно** контролировать достаточность пищевого обеспечения по энергетической ценности питания.

**Общий суточный калораж** «средненормального» рациона составляет

$1000 + 100n$  калорий, где  $n$  – количество лет ребенка.

Затем рацион делится на 2 группы продуктов – **базисные и факультативные**.

Первые являются обязательными для обеспечения развития, вторые дозируются как дополнение к основному рациону в соответствии с объемом энергетических затрат и в связи с состоянием питания ребенка (например, наличием избыточного веса или наоборот недостатка массы тела). При исходно избыточном весе ребенка и его круглосуточном «возлежании» перед телевизором продукты второй группы могут не включаться в рацион вообще.

<b>Питание детей от 2 до 17 лет</b>	
<b>А. Базисное</b>	
Белковые продукты (мясо, рыба, творог, яйцо), г.	$100 + 15n$
Сливочное масло, г.	$10 + 2n$
Растительное масло, г.	$5 + n$
Жиры рыбные (по жирной малосольной сельди), г.	$10 + 2n$
Молоко, кефиры, йогурты, мл.	500 – 600
Овощи, фрукты, соки*(без картофеля), г.	$400 + 40n$
Где $n$ – число лет жизни * Желательно 3 – 5 разных цветов.	
<b>Б. Факультативное</b>	
Выпечка, макароны, картофель, сладости, разные овощи и фрукты, ориентируясь на аппетит, состояние питания и темп весовых прибавок.	

**КАКИЕ ПРОДУКТЫ СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИВАТЬ ИЛИ ИСКЛЮЧАТЬ ИЗ РАЦИОНА РЕБЕНКА?**

1. Родителям необходимо обратить внимание на опасность употребления ребенком продуктов с **высоким гликемическим индексом** – сладости, продукты, которые подаются в большинстве ресторанов быстрого питания (так называемый «фаст – фуд»), любые сладкие газированные напитки.

Гликемический индекс создан для оценки продуктов в соответствии с их умением влиять на уровень сахара в крови после того, как они съедены. **Чем выше гликемический индекс, тем больше глюкозы поступает в кровь.** Если продукту дается низкий гликемический индекс, это означает, что при его употреблении уровень сахара в крови поднимается медленно.

Сахар, мед, сладкие фрукты, хлеб из белой рафинированной муки, пирожные, белый рис имеют **чрезвычайно высокий гликемический индекс.** Что характерно, после «сладкого пира» голод начинает одолевать очень скоро, буквально через полтора часа возвращаясь к исходному уровню, а затем продолжая только усиливаться.

А вот продукты с **низким гликемическим индексом (менее 55, если за 100 брать индекс глюкозы)** дают длительное насыщение, поскольку **достаточный для ощущения сытости уровень глюкозы в крови поддерживается устойчивее.** Вот почему диетологи советуют начинать день не со сладкой сдобы со сладким же кофе, а со сложных углеводов (каш, хлеба из цельного зерна), молочных и прочих белковых продуктов – у них низкий гликемический индекс.

**Употребление продуктов с высоким гликемическим индексом, особенно злоупотребление ими, приводит к нарушениям в эндокринной системе ребенка!**

Гликемический индекс продуктов		
Высокий (100 – 70)	Средний (70 – 40)	Низкий (меньше 40)
Белый хлеб, картофель, морковь, арбуз, мед	Ржаной хлеб, пшеничный с отрубями, каши, дыня, клубника и бананы, соки консервированные, мороженое	Нежирные молочные продукты, бобовые, большинство фруктов и ягод (кроме дыни, арбуза, клубники и бананов), большинство овощей (кроме картофеля, моркови и свеклы).

2. При покупке продуктов обращайте внимание на этикетку – какие консерванты содержатся в данном продукте. Наиболее опасными считаются E211, E214, E207. Например, детей, склонных к агрессивному поведению, нельзя кормить продуктами с такими добавками, как нитрат калия (E-252), нитрит натрия (E-251) и нитрит натрия (E-250). Нитраты и нитриты добавляют в колбасы, сосиски, копчености и во многие мясные консервы для придания им привлекательного вида. Однако, если ребенок слишком часто ест сосиски или колбасу, в его

организме, в силу возрастных особенностей пищеварения, накапливаются нитраты, которые затем превращаются в более опасные нитриты.

Пищевые добавки хотя и разрешены к использованию могут быть вредны и даже опасны для организма человека. Трехзначный код каждой добавки однозначно определяет, к какой категории она относится:

Е – 100 – 199	Красители.
Е - 200 - 299	Консерванты.
Е –300 – 399	Антиоксиданты.
Е -400 – 599	Стабилизаторы, эмульгаторы.
Е – 600 – 699	Усилители вкуса и аромата.
Е – 900 – 999	Антифламинги (пенегасители) и другие Вещества.

Наиболее вредные и запрещенные пищевые добавки классифицированы по признаку вредного воздействия.

**Подозрительны:**

Е 104, Е 122, Е 141, Е 150, Е 171, Е 173, Е 241, Е 477.

**Опасны:**

Е 102, Е 110, Е 120, Е 124, Е 127, Е 129, Е 155, Е 180, Е 201, Е 220, Е 222, Е 223, Е 224, Е 228, Е 233, Е 242, Е 270, Е 400, Е 401, Е 402, Е 403, Е 404, Е 405, Е 501, Е 502, Е 503, Е 620, Е 636, Е 637.

**Очень опасны:**

Е 123(запрещена), Е 510, Е 513, Е 527.

**Запрещены:**

Е 103, Е 105, Е 111, Е 121, Е 123 (очень опасна), Е 125, Е 126, Е 130, Е 152, Е 216(способствует развитию рака), Е 952.

**Способствуют развитию рака:**

Е 131, Е 142, Е 153, Е 210, Е 211, Е 212, Е 213, Е 214, Е 215, Е 216 (запрещена), Е 219, Е 230, Е 240, Е 249, Е 252, Е 280, Е 281, Е 282, Е 283, Е 330, Е 954.

**Повышают уровень холестерина:**

Е 338, Е 339, Е 340, Е 341, У 450, Е 451, Е 452, Е 453, Е 454, Е 461, Е 462, Е 463, Е 465,  
Е 466.

По материалам НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД  
РАМН.