Ж. Ю. Святославская, учитель начальных классов, г. Москва

Если хочешь быть здоров, или немного о питании

В идеале то, что называют здоровым образом жизни, закладывается с детства. Правильное питание — одна из привычек, позволяющая долгие годы хорошо себя чувствовать.

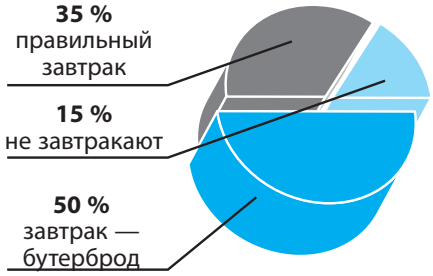
Для чего мы едим? Потому что это приятно? Нет, это совсем не главное. Мы едим, чтобы жить и быть здоровыми. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его совету немногие. Правильное питание не такая простая вещь, как поначалу кажется.

Диетологи бьются над правильным школьным завтраком, но дети им часто пренебрегают и заменяют его пиццей, выпечкой, шоколадками, которые в изобилии продаются в школьных буфетах. Педиатрам хорошо известны проблемы школьников, связанные с питанием, — это анемия, ожирение, кариес, нарушение нормального роста. Как же закончить учебу, сохранив при этом здоровый желудок, не набрать лишний вес и унести с собой в жизнь правильные привычки питания? Чтобы найти ответы на эти вопросы, ребята моего класса работали над проектом «О правильном питании».

1 Ученики провели опрос учащихся начальной школы. Дети отвечали на три простых вопроса:

- Завтракаете ли вы утром перед школой?
- Что вы обычно едите на завтрак дома: булки, бутерброды, кашу, творог или что-то другое?
- Какая еда в школе вам больше всего нравится?

Из опроса ребята узнали, что 15 % школьников не завтракают, 50 % учащихся завтракают булками и бутербродами и только 35 % детей получают правильный завтрак (горячая каша, творог, омлет).



Также они узнали, как часто дети едят то, что можно назвать нездоровой пищей. Эти данные были отражены в таблице.

Употребление нездоровой пищи школьниками

Как часто едите	Никогда	Редко, 1–2 раза в месяц	Часто. Раз в неделю и чаще
Чипсы	30 %	50 %	20 %
Пиццу	30 %	40 %	30 %
Сосиски	5 %	20 %	75 %
Конфеты	5 %	20 %	75 %

2 Из книги Павловой Т. Н. «Здоровое питание» (Москва, 1998) взяли сведения о недостатках питания школьников Москвы в 90-е годы:

- недостаточное потребление молока и молочных продуктов;
- высокое потребление кондитерских изделий, сладостей, напитков;
- недостаточное потребление овощей и фруктов.

3 В течение двух недель дети записывали школьное меню (примерное меню утверждает для всех государственных школ Роспотребнадзор).

Примерное меню школьных завтраков и обедов для всех государственных школ, утвержденное Роспотребнадзором

Понедельник	**Завтрак:** геркулесовая каша на молоке, сыр, масло сливочное, кофейный напиток на молоке, хлеб пшеничный или зерновой. **Обед:** салат из моркови, куриная лапша, отварная курица, тушеные овощи, кисель, хлеб, зефир, фрукты

Вторник	**Завтрак:** оладьи с яблоками, кисломолочный продукт, чай с лимоном. **Обед:** салат из морской капусты, овощной суп, треска, тушеная в томате с овощами, рис, отвар шиповника, хлеб, фрукты
Среда	**Завтрак:** сосиски, тушеная капуста, яйца вкрутую, чай с сахаром, хлеб. **Обед:** салат из свежих огурцов с растительным маслом, борщ, запеканка картофельная с мясом, компот, хлеб, фрукты
Четверг	**Завтрак:** рыбные биточки, пюре картофельное, свежий огурец, кофейный напиток на молоке, хлеб. **Обед:** винегрет, рассольник, бефстроганов, гречка, сок, хлеб, печенье, фрукты
Пятница	**Завтрак:** творожный пудинг, варенье, чай с лимоном, хлеб. **Обед:** салат из белокочанной капусты, фасолевый суп, печень в сметане, макароны, компот, хлеб, фрукты

Школьные завтраки и обеды, в общем, соответствуют нормам детского питания.

4 Учитывая данные, полученные из опроса учащихся и из школьного меню, сделали вывод о том, что в настоящее время сохраняется высокое потребление школьниками кондитерских изделий, сладостей, газированных напитков и недостаточное употребление в пищу овощей.

Желательно: включать в рацион больше овощей и сократить количество мучных блюд, в изобилии продающихся в школьных буфетах.

5 Как правильно питаться?

Ученики подготовили рекомендации «О правильном питании».

- Всегда завтракайте — неправильный завтрак или его отсутствие приводит к ожирению. При отсутствии завтрака замедляется обмен веществ. Если вы позавтракали булочкой или кексом, вы получили большое количество сахара, а утром организму требуется белок, питательные элементы и вода.
- В день человеку необходимо 60–80 г белка. Из них 30 % — белки животного происхождения, 70 % — белки растительного происхождения.
- Углеводы лучше получать не из кондитерских изделий и сладостей, а из фруктов.
- Ешьте достаточное количество овощей.
- Ешьте вареную и тушеную пищу, а от жареной лучше отказаться.
- Ешьте небольшими порциями, но регулярно, без больших перерывов. Фрукты и овощи между приемами пищи не позволят вам испытывать чувство голода. Чем вы голоднее, тем меньше в состоянии контролировать, что и в каких количествах вы едите.
- Не отказывайтесь сразу от нежелательных для вас видов пищи. Изменяйте свое питание постепенно.
- Ограничивайте потребление жира, а особенно животных жиров. Общее потребление жира должно составлять не более 30 % от калорийности рациона.

С результатами своего исследования ребята выступили на «Ярмарке идей».

Правильное питание — одна из привычек, позволяющая долгие годы хорошо себя чувствовать.

«Животное насыщается, человек ест, умный человек умеет питаться»
Брилья-Саварен