

## РОЛЬ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ У ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ

Важливу роль у фізичному розвитку та профілактики захворювань дітей грає раціональне харчування, яке базується як на науково обґрунтованому вживанні молочних, м'ясних, рибних та інших продуктів, а й у обов'язковому використанні овочів, фруктів, і ягід в харчуванні молодого організму.

*Раціональне харчування (ratio - розумний)* - це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів. Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній та розумовій працездатності, а також активному довголіттю.

Раціон дитини повинен бути різноманітним і включати всі необхідні продукти. Школяру необхідні різні сорти м'яса, різні молочні продукти, крупи, овочі, фрукти, зелень, риба і інші морські продукти і т.д.

Підліткам необхідне правильне, збалансоване, повноцінне харчування. У цьому віці у деяких підлітків можуть бути проблеми з травленням через тривалу перевтому, стреси під час навчання, неправильний режим, початок куріння, проби алкоголю, погану моторно-евакуаторну функцію кишечника і т.д. Такими неприємними наслідками можуть стати захворювання хронічний гастрит, виразкова хвороба дванадцятипалої кишки і ентероколіт.

Для правильного розвитку організму, збереження високої працездатності підліткам необхідне дотримання режиму харчування. Зміна інтервалів між їжею призводить до порушення апетиту. Для дітей підліткового віку потрібно 4-5-разовий прийом їжі протягом дня в залежності від віку, розумового та фізичного навантаження.

Організм підлітка пред'являє підвищені вимоги до задоволення фізіологічних потреб з метою забезпечення швидкого зростання, розвитку і статевого дозрівання, в умовах сучасного навчання з інтенсивними інтелектуальними навантаженнями. Це підвищує потреби організму в основних харчових речовинах і енергії. Дефіцит мікронутрієнтів - вітамінів, мікроелементів, окремих поліненасичених жирних кислот призводить до різкого зниження резистентності організму до несприятливих факторів навколишнього середовища, порушення систем антиоксидантного захисту, розвитку імунодефіцитних станів. Сьогодні у дітей та підлітків спостерігається недоотримання безлічі есенціальних елементів і незамінних поживних речовин.

*Принципи організації раціонального харчування дітей шкільного віку:*

- відповідність калорійності раціону школяра його енерговитратам;
  - відповідність хімічного складу раціону (вміст білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин) фізіологічної потреби в цих речовинах для кожного віку;
  - збалансована відповідність основних харчових речовин (білки, жири, вуглеводи) для кращого їх засвоєння в пропорції 1:1:4, при цьому білки тваринного походження - не менше 60% і жири рослинного походження - близько 20% від їх загальної кількості;
  - використання широкого асортименту продуктів для задоволення потреб у харчових речовинах;
  - правильна заміна продуктів, яка повинна проводитися тільки рівноцінними продуктами з використанням науково-обґрунтованих таблиць;
  - щадна кулінарно-технологічна обробка їжі, відповідна особливостям травлення дітей даного віку зі збереженням біологічної та харчової цінності;
  - суворе дотримання режиму харчування, що передбачає збереження певних інтервалів між прийомами їжі, а також якісне і кількісне розподіл їжі протягом дня;
  - дотримання всіх санітарних вимог до виробництва, транспортування та зберігання продуктів, напівфабрикатів і готових страв.
- Таким чином, раціональне харчування задовольняє фізіологічну потребу дітей у харчових речовинах. Воно також покращує працездатність і успішність, виробляє у дітей з віком звичку до свідомого дотримання правильного режиму харчування, розумного використання різноманітних продуктів, з обов'язковим щоденним вживанням овочів і фруктів.

*Література*

1. Багдиків Г.М. *Діти і правильне харчування*. М.: Березень, 2004. 158 с.
2. Горохова В.А., Горохова С.М. *Лікувально-збалансоване харчування – шлях до здоров'я і довголіття*. К., Здоров'я, 2006. 350 с.
3. Конишев В.А. *Все про правильне харчування*. К.: Олма-Пресс, 2001. 304 с.
4. Шелтон Г.М. *Натуральна гігієна*. К.: Лейла, 1997. 640 с.