

лактики наркомании : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск, 2016. – С. 232-237.

4. Панов, Е.В. Роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних на территории Красноярского края / Е.В. Панов // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и нелегального оборота наркотиков : материалы международной научно-практической конференции. – Красноярск, 2012. – С. 256-259.

DOI 10.51980/2021_16_262

К.А. Карюкова, О.М. Холодов, С.А. Сова

ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Здоровое питание – это прием пищи, обеспечивающий рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Организм ребенка отличается от взрослого очень быстрым ростом и развитием, а также формированием органов и систем. Данными физиологическими особенностями определяются потребности детей и подростков в пищевых веществах и энергии. Эти потребности в веществах и энергии приводят к правильному выбору продуктов для обеспечения организма энергией и нужными веществами.

Рост – это увеличение физических размеров тела или его частей, связанное с увеличением размера или количества клеток, приобретение и улучшение функций, связанных с созреванием органов и систем.

Актуальность темы заключается в том, что большинство детей и подростков не соблюдают самых простейших норм здорового образа жизни. Основной вред нерационального питания в том, что вредная пища и неправильное ее употребление приводит к заболеваниям, проблемам с работой желудочно-кишечного тракта, язве, гипертонии, ожирению, диабету, болезням сердца. При недостаточности питания у подростков может проявиться дефицит йода, железа.

Также без получаемой физической активности и неправильного питания можно прийти к неправильному росту массы тела и развитию ожирения. Распространенное заболевание у подростков – это гастрит. Эта болезнь появляется у подростков, которые отказываются от завтрака, не придерживаются режима питания, едят сухомятку и питаются фастфудом.

В детском возрасте организму больше всего нужно правильное питание, ведь здоровое питание для детей – залог крепкого иммунитета и правильного развития всего организма, а качественно сбалансированное меню поможет достичь всех желаемых результатов. Главной задачей родителей является приучение ребенка с раннего возраста к приему только полезных продуктов, по максимуму исключив всю ненужную и вредную для организма еду [3].

В ежедневный рацион должны входить следующие блюда (по возможности) [2].

Фрукты, овощи и ягоды. Благодаря этим продуктам ребенок ежедневно получает необходимые витамины, которые обогащают весь организм нужными веществами, из-за чего дети чувствуют себя бодрее и энергичнее на протяжении всего дня.

Овощной бульон. Поскольку обед должен содержать разные блюда, то на первое лучше всего готовить именно овощной бульон, поскольку он очищает организм от шлаков и придает пищеварению лучшую форму перед употреблением более тяжелой пищи.

Вместо жареного и запеченного мяса лучше кушать отварное, поскольку оно сохраняет больше белка, что более питательно и полезно для организма. При отварке мясо меньше теряет в объеме, что дает возможность насытиться им больше, чем таким же количеством жареного мяса.

Любые продукты, которые способны насытить ребенка нужной суточной потребностью в белках, углеводах и т.д. хорошо подойдут, главное всегда проверять состав, который будет указан на упаковке.

На наш взгляд, самым важным является исключение из ежедневного рациона сухариков и чипсов, т.к. они очень вредны для юного организма, поскольку в них содержатся вещества, способствующие быстрейшему пополнению и ухудшению обмена веществ. Здоровое питание детей сильно зависит от количества употребления подобных продуктов в ежедневном рационе питания. Употребление жареных продуктов, тем более на жире, тоже следует свести к минимуму, т.к. жирная пища образует большее количество шлаков в организме, которые дольше очищаются. Также стоит свести к минимуму употребление сладостей и мучной продукции. Полностью отказываться не нужно, но употреблять исключительно в разумных количествах, ограничив прием желателен по времени, чтобы организм привыкал к графику употребления нежелательной продукции. Но самым основным является не отказ от определенной продукции питания, а четкое соблюдение графика питания, разбитого на весь день, чтобы прием пищи проходил раз в несколько часов небольшими порциями, чтобы не допускать переедания [1].

Организм человека нуждается в белках, жирах, углеводах, витаминах, минералах. Эти компоненты должны поступать в организм с пищей в нужном количестве.

При переходе на полезные продукты улучшается пищеварение, что способствует лучшему усвоению пищи и меньшему скапливанию плохих веществ в организме, благодаря чему человек начинает себя лучше чувствовать и в течение дня находится в хорошей физической форме.

При ежедневном правильном питании укрепляются кости и становятся более выносливыми мышцы, поэтому становится гораздо проще справляться с физическими нагрузками. Также при сидячем образе жизни намного реже отекают ноги и сводит спину. В разы уменьшается вероятность развития каких-либо хронических болезней.

При правильном насыщении организма витаминами и минералами улучшается умственная способность человека. Даже если человек чувствует себя отлично и может справляться с любыми умственными и физическими нагрузками, принятие правильного питания только усилит работоспособность. Плюс ко всему улучшается настроение из-за легкости в животе.

Основы правильного питания [4].

Кушать необходимо небольшими порциями, но часто, приблизительно шесть-семь раз в день. Чувство сытости не будет покидать, а кишечник не будет подвержен большим нагрузкам.

Миф о том, что нельзя есть после шести вечера, стоит забыть. Важно только помнить, что последний прием пищи должен проходить не менее чем за три часа до отбоя, а время между завтраком и ужином стоит сократить до двенадцати часов.

Сорок процентов всего ежедневного рациона нужно заполнить овощами и фруктами, поскольку они насыщают человеческий организм всеми необходимыми и полезными веществами и витаминами, без которых тяжело сохранять рабочую энергию на протяжении всего дня.

Нужно приучить себя есть каши, особенно крупяные и злаковые. Давно изучено, что употребление таких каш способствует лучшему очищению организма, благодаря чему чувствуется постоянная легкость.

В качестве быстрых перекусов вместо чипсов лучше использовать орехи или какие-либо бобовые продукты, т.к. в них содержится большое количество ненасыщенных кислот. Чипсы же лучше вообще не кушать или свести их употребление к минимуму.

Для кишечника очень полезны молочные продукты, поскольку они эффективно восстанавливают микрофлору.

Важно, чтобы в ежедневный рацион входило много белка, брать который можно из мяса или рыбы.

Все слышали о том, что человек должен в сутки выпить около двух литров воды, но не каждый придерживается этого правила. При потреблении такого количества воды (не подряд, а в течение суток) организм лучше и быстрее очищается от вредных веществ, налаживая поступление витаминов и минералов.

В состав правильного питания входят также сухофрукты, содержащие большое количество калия, например чернослив, курага, изюм и т.д.

Необходимо контролировать количество поступаемых ежедневных калорий. Существует множество разработанных профессионалами графиков, где показаны детально все основы правильного питания, в схемах которых указано, что среднесуточная норма калорий составляет две тысячи. Продукты с консервантами могут снизить эффективность здорового питания в разы. Следует ограничить количество жареной пищи, заменив ее на вареную или приготовленную на пару.

Вместо лимонадов лучше пить обычную воду или минералку. Не стоит злоупотреблять покупными соками, поскольку содержание сахара в них не меньше, чем в лимонадах.

Как бы ни было тяжело отказаться от сладостей и выпечки, но для поддержания своего организма в тонусе это стоит сделать. Полностью отказываться не стоит, но стараться кушать эти продукты только до обеда, тогда весь сахар успеет переработаться в течение трудового дня.

В заключение следует отметить, что употребление правильной пищи положительно влияет на растущий организм, именно поэтому нужно контролировать процесс потребления пищи и не злоупотреблять вредными продуктами.

Библиографический список

1. Козлова, Е.Д. Фазы утомления и их роль в спортивной деятельности / Е.Д. Козлова, О.М. Холодов, А.В. Переславцев // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : материалы VIII Всероссийской очной научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж, 2019. – С. 196-200.

2. Устинов, И.Ю. Здоровый образ жизни – важное направление воспитания студентов спортивного вуза / И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М. Холодов // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы VII Межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. – М., 2017. – С. 307-309.

3. Холодов, О.М. Безопасность жизнедеятельности / О.М. Холодов, В.И. Дуц, А.М. Кубланов, Т.А. Куликова, И.И. Шуманский. – Воронеж: Элист, 2020. – 208 с.

4. Холодов, О.М. Влияние питания на здоровье студентов и школьников / О.М. Холодов, И.А. Ермаков // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации : сборник научных трудов. – Симферополь, 2020. – С. 283-268.