

## ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

\*На территории Красноярского края наблюдается дефицит йода, т.е. почва, вода, продукты питания, выращенные на земле, содержат крайне мало этого микроэлемента, поэтому в рационе питания также его недостаток. Необходимо использовать в питании продукты обогащенные йодом: хлеб, соль, и др.

\*Избыточное потребление «быстрых» углеводов: белого хлеба, мучных изделий из белой муки (торты, пирожные, булочки, мороженое, сладкие газированные напитки, фастфуд и пр.) вызывает резкое повышение глюкозы в крови ведущее к ожирению.

\*Однообразное питание, т.е. употребление одних и тех же продуктов и блюд. Не существует суперпродуктов, в которых содержатся все самые важные питательные вещества разом. Если изо дня в день есть только говядину, картошку или макароны, не дополучите часть микроэлементов. Даже если вы питаетесь свежими овощами, в которых полно витаминов, в них нет витаминов А, В12 и D, незаменимых жирных кислот омега-3, цинка и железа. У тех, кто живет на одних полуфабрикатах, нередко отмечается нехватка витаминов С и Р, а любители бутербродов и прочей сухомятки страдают от дефицита кальция и фосфора. В мясе, птице, яйцах и рыбе нет пищевых волокон, которая помогает поддерживать нормальную микрофлору кишечника, а в овощах очень мало белка и аминокислот.



Питание – один из главных факторов, влияющих на здоровье людей. Организовать правильное питание школьников особенно важно в связи:



- с интенсивным ростом и развитием, становлением нервно - психической сферы детей и подростков в этот период;
- высокими умственными и физическими

нагрузками.

Для этого нужны большие энергозатраты. Чтобы восстановить силы и энергию, важно составить правильный рацион питания на каждый день.

### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

- 1) **Энергетическая ценность рациона.** Суточная потребность в энергии школьников от 7 до 11 лет – **2350 ккал**, от 11 и старше – около **2700 ккал**.
- 2) **Безопасность питания:** использование доброкачественных продуктов, их правильное хранение, приготовление.

*Чрезмерное или недостаточное употребление пищи ведёт к развитию различных заболеваний: ожирение, сахарного диабета, анемии, заболеваний желудочно-кишечного тракта и др.*