

**Волейбол ТЭ-2 27.03.2020 Сорокин Г.Ю.**

**Занятие №3**

**Тема: Здоровый образ жизни. (часть 1)**

Образ жизни является основополагающим фактором, влияющим на уровень его здоровья.

В статье «Здоровый образ жизни» мы лишь перечислили все основные составляющие этого понятия – пришло время более подробно остановиться на каждом из них.

Давая советы родителям в вышеуказанной статье, мы делали акцент на обязательной индивидуализации построения образа жизни ребенка, так как далеко не все критерии в полном объеме приемлемы для любого школьника. Каждый человек – это личность, со своими возможностями, способностями и устремлениями, поэтому и подход к формированию образа жизни должен несколько различаться.

Именно поэтому мы решили строить свое повествование от общего к частному: практически в каждом разделе вы увидите сначала общие принципы – некий идеал, а затем рекомендации относительно индивидуального подхода - способов воплощения этого идеала в применении к особенностям каждого человека.

## **Питание**

### **Общие принципы**

Не будем отходить от общепринятых правил и начнем изложение общих принципов здорового образа жизни с питания, подразумевая тем не менее, что питание не является основополагающим фактором здоровья.

### **Итак, какие требования предъявляются к питанию?**

1. Питание должно соответствовать возрасту.
  2. Питание должно обеспечивать энергозатраты организма с учетом динамики роста.
  3. Питание должно быть сбалансированным, то есть содержать оптимальные пропорции белков, жиров и углеводов, а также включать необходимое количество витаминов и минеральных веществ.
  4. Питание должно иметь достаточную кратность – не менее 3-4 раз в сутки.
  5. Питание должно учитывать существующие проблемы со здоровьем.
- Энергетическая ценность питания определяется калорийностью. Средние цифры нормальной калорийности суточного рациона школьника находятся в пределах 2200-2400 кКал для ребенка 7-10 лет и 2600-3000 кКал для школьника 12-17 лет. Калорийность должна учитывать интенсивность физической активности человека, поэтому для детей, посещающих спортивную секцию, принято условно добавлять 300-500 кКал в сутки. Рекомендуемые пропорции белков, жиров и углеводов выражаются как 1:1:4, причем углеводы, которые являются основой рациона школьника (они

выражены в представленной пропорции в виде цифры 4), должны быть преимущественно сложными, а вот доля простых рафинированных углеводов (сахара) должна быть минимальной. Из сложных углеводов в рационе школьника используют крупы (гречу, рис, пшено, овсянку и т.п.), макароны, овощи, выпечку. Жиры в обязательном порядке должны включать растительное и сливочное масло. Белки в рационе школьника должны быть полноценными и содержать существенную долю белков животного происхождения.

Приправы при приготовлении пищи для детей школьного возраста используются умеренно, при этом следует избегать особо острых блюд. Не стоит употреблять много соленого – оптимальным будет вариант, когда семья с раннего возраста приучает ребенка к ограничению соли.

Не забывайте, что ребенок должен получать молочные продукты, мясо, яйца. Для благополучного функционирования пищеварительной системы обязательно используйте овощи и выпечку грубого помола. Включайте в ежедневное питание школьника свежие овощи и фрукты, богатые витаминами, однако помните, что хотя бы раз в год, желательно весной, школьникам рекомендуется прохождение курса комплексных витаминных препаратов.

Немаловажным является распределение потребления пищи в течение дня. Идеальную пропорцию можно выразить диаграммой.

Если ваш школьник склонен к полноте, то постарайтесь ограничить поступление жиров (за счет сокращения тугоплавких животных жиров) и рафинированных углеводов. Побольше давайте ребенку овощей (кроме картофеля), в том числе в сыром виде. А вот если проблема с весом выходит за рамки нормы, то здесь стоит обратиться к врачу диетологу и составить лечебный рацион питания.

Питание должно учитывать и любую другую значимую патологию. Сколько бы много ни было витамина С в апельсине, ни один родитель не даст своему ребенку-аллергику этот фрукт, а найдет рациональную замену. То же касается и других заболеваний – внутричерепной гипертензии, болезней почек и т.д. Вопрос питания в данном случае решается совместно с лечащим врачом.

Постарайтесь минимизировать употребление чипсов, продуктов фаст-фуда и пищи с разнообразными красителями, ароматизаторами и консервантами.

### **Индивидуальный подход**

Так ли необходимо в каждом случае подсчитывать калорийность блюд для школьника?

В реальности в большинстве случаев этого не требуется. Ребенок, у которого нет проблем с весом, должен есть столько, чтобы наесться – вот самое простое правило. Соотношение белков, жиров и углеводов тоже, как правило,

не требует тщательного просчета: просто стройте рацион ребенка на полезных углеводах с включением необходимых жиров и белков.

Кратность питания также может иметь значительные вариации. Пожалуй, не стоит настаивать на полднике в старшем школьном возрасте, да и в более младшей возрастной группе некоторые школьники вполне обходятся без полдника без ущерба для здоровья. Но вот переходить на двухразовое или даже однократное питание никак нельзя – это в большинстве случаев негативно сказывается даже на взрослом организме.

Немного коснемся вредных продуктов. Наш совет: не будьте чересчур категоричными, иначе вы рискуете лишить ребенка простых радостей. Если вы идете с ребенком на День рождения, то, пожалуй, стоит позволить ему кусочек торта (если нет абсолютных противопоказаний – например аллергической реакции). В противном случае вы можете получить невротизированного и депрессивного человека.

И последний совет относительно питания. Не стоит насильно «впихивать» в своего школьника продукты, которые считаются крайне полезными – при резко негативном к ним отношении они могут просто не усвоиться или даже вызвать рвоту, что только закрепит нелюбовь к данному вкусу. Старайтесь найти то, что понравится ребенку: не ест мясо - предлагайте рыбу, не пьет кефир – давайте йогурт, не ест творог – испеките творожное печенье. Фантазируйте, ищите рецепты и даже самый привереда сможет питаться правильно и без больших временных и материальных затрат со стороны родителей.