

## Питание школьника.

### Памятка родителям о необходимости здорового питания в школе.

**Школьный возраст** - это период от бурного роста организма до расцвета физических и духовных сил. Для этого периода характерны:

- неравномерность созревания и развития;
- повышение возбудимости центральной нервной системы зависит в первую очередь от поступающих в кровь гормонов половых желез;
- заметно возрастают темпы увеличения роста тела в длину, прибавки в массе;
- происходит усиленное развитие половой системы;
- анализаторская функция нервной системы достигает полного развития.

Проблемы здоровья школьника из-за неправильного питания.

**По данным ВОЗ** ежегодно в мире от проблем, связанных с дефицитом питания умирают около 10 млн. человек; от проблем, связанных с избыточным весом - около 15 млн. человек.

При учебных нагрузках у школьников особенно возрастает потребность в здоровом рациональном питании; в витаминах и микроэлементах, дефицит которых ведёт к нарушениям процесса роста, снижению памяти и внимания. Нервный аппарат сердца, регулирующий сердечную деятельность, у подростка не всегда справляется со своей задачей. Нередко наблюдаются расстройства ритма сердца, сердцебиение, перебои в его работе. От энергичного роста сердца значительно отстаёт рост кровеносных сосудов, следствием чего может быть повышение давления. Быстрый рост костей и не закончившийся еще процесс окостенения предрасполагают при неблагоприятных условиях к искривлениям позвоночника.

**Неправильное питание** влечёт за собой развитие таких серьёзных болезней, как ожирение, сахарный диабет, язва и гастрит, сердечно – сосудистые заболевания, почечная недостаточность, и др.

1. **Ожирение.** Возникает из-за **неправильного питания**, особенностей нервной системы, гормональных сдвигов, малоподвижного образа жизни. 70% школьников нерегулярно питаются и (или) систематически переедают.

Также отпечатывается наследственный фактор.

2. **Сахарный диабет.** Возникает при переедании, ожирении, **неправильного питания** и генетической предрасположенности. Может возникнуть и на почве осложнений при вирусных заболеваниях (гриппе, вирусе герпеса, вирусном гепатите).

3. **Язва и гастрит.** Гастрит – это воспаление слизистой желудка. В основном **из-за** неправильного питания страдают школьники. Жалобы могут быть на боль в животе, тошноту, чувство наполненности желудка во время и после еды, отрыжку, запоры, диарею. Гастрит со временем может превратиться в язву. А язва привести к раку желудка. Для лечения первым делом нужно начать правильно и вовремя питаться, соблюдать диету.

4. **Сердечно-сосудистые заболевания.** Возникают вследствие **неправильного образа жизни и неправильного питания**. Постепенно засоряются артерий. Её стенки уплотняются и там скопляются жиры, холестерин, начинается атеросклероз и другие сердечно - сосудистые заболевания. Атеросклероз снижает снабжение сердца кровью, лишает кислорода и питательных веществ. Способствуют развитию болезней сердца

курение, злоупотребление алкоголем, ожирение, стрессы, диабет, повышенное АД, малоподвижный образ жизни.

5. **Почечная недостаточность.** Возникает из-за болезни обмена веществ, **неправильного питания**, сахарного диабета, хронических или врождённых заболеваний почек, сосудов, и др. Лечение является малобелковая диета с ограничением натрия. Используют отварное мясо и рыбу, блюда готовят без соли, включают фруктовые и овощные соки.

6. **Булимия.** На русский язык булимия переводится как «волчий город». Наблюдается **неправильное питание**, повышенный аппетит, вызванный нервными срывами. Поэтому относится к заболеваниям центральной нервной и эндокринной системы. Выявляется резкими приступами, сопровождаемыми чувством мучительного голода, болями в эпигастральной области, общей слабостью.

7. **Анорексия и дистрофия.** Анорексия - отсутствие аппетита, наблюдается у девочек и молодых женщин. Болезнь является следствием нервных срывов и нарушения психики на фоне сверх строгих диет. Иногда при полном отсутствии питания возникает угроза жизни.

8. **Дистрофия** - следствие длительного недоедания. При этом нарушается общее состояние организма и долго не приходит в норму.