**Роль питания в психоэмоциональном развитии ребёнка. Здоровое питание.**

****

Мы даже не представляем себе, насколько наше эмоциональное, а не только физическое, здоровье зависит от того, что мы едим и что пьем. Последние исследования ученых выявили, что питание напрямую связано с состоянием психики, потому что человеческий мозг – компьютер, управляющий нашей деятельностью, должен получать полноценную жизненную энергию, которую он добывает из натуральных биологически активных продуктов, витаминов, макро- и микроэлементов.

И, разумеется, психоэмоциональное развитие ребенка – не исключение, особенно, до 13-14 лет, когда мозг и высшие психические функции полностью формируются.

Современные ученые считают, что питание может иметь прямое и продолжительное воздействие на психическое здоровье, психоэмоциональное самочувствие и поведение человека по причине влияния на структуру и функции мозга.
"Питание может иметь прямое и продолжительное воздействие на психическое здоровье и поведение человека по причине влияния на структуру и функции мозга", – говорится в отчете организации Sustain (Великобритания).

***Как же связаны изменения в современном питании и психическое развитие.***

 Авторы отчетов проанализировали, что распространение промышленного земледелия повлекло за собой применение пестицидов, а также перемены в структуре животных жиров, которые стали следствием иного, чем раньше, подхода к кормлению скота. К примеру, куры сегодня достигают убойной массы вдвое быстрее, чем 30 лет назад, а количество жира в их мясе увеличилось за это время с 2% до 22%.

 Кроме того, перемены в питании привели к нарушению в организмах кур баланса жирных кислот Омега-3 и Омега-6, которые необходимы человеческому мозгу для нормального функционирования. Зато сатурированные жиры, потребление которых резко увеличилось с распространением по миру готовой пищи и полуфабрикатов, тормозят нормальные мозговые процессы.

Проведенные научные исследования установили связь между расстройством внимания (в частности СДВГ), депрессией, болезнью Альцгеймера и шизофренией, с одной стороны, и фаст-фудом и отсутствием в рационе  ряда необходимых жиров, витаминов и минеральных веществ – с другой.

      Мы только начинаем понимать, насколько мозг, как и другие органы, восприимчив к тем веществам, которые он получает от съедаемых нами продуктов, и как влияет питание на наше психическое здоровье". А решение проблем душевного здоровья путем перемены диеты, добавляет ученый, порой демонстрирует лучшие результаты, чем медикаментозное воздействие или консультирование.

**Продукты, полезные для мозга:**
- овощи, особенно листовые;
- семечки и орехи;
- фрукты;
- цельное зерно;
- проростки пшеницы;
- яйца;
- рыба, особенно жирная.

**Продукты, вредные для мозга:**
- пережаренные продукты джанк-фуд;
- продукты, подвергшиеся технологической переработке;
- алкоголь;
- сахар;
- чай и кофе;
- некоторые добавки, в т.ч. красители (Основы здорового питания, 2010).

**ПИЩЕВЫЕ КРАСИТЕЛИ**

      Исследователи из Великобритании предупреждают всех родителей воздержаться от угощения детей сладостями, которые содержат ряд искусственных красителей до завершения исследования их на поведение детей.
      Предварительные данные указывают на то, что некоторые красители приводят к гиперактивности и нарушению концентрации внимания, поэтому родителям стоит максимально избегать продуктов детского питания, содержащих красители.
      Исследователи из Саусгэмптона показали, что наиболее часто используемые красители: тартразин (Е102), пунцовый (Е124), сансет желтый (Е110), кармин (Е122), хинолон желтый (Е104) и красный (Е129) при воздействии на трех- и девятилетних детей вызвали нарушение концентрации внимания, перепады настроения, гиперактивность и аллергические реакции.
       По мнению некоторых исследователей, устранение красителей из пищи, предназначенной для детей, вызовет массовое изменение количества детей с синдромом гиперактивности и дефицита внимания в лучшую сторону.
      По словам исследователей, все организации по исследованию детского питания, однозначно одобряют и поощряют домашнюю кухню для детей и домашние продукты, которые однозначно не содержат никаких дополнительных добавок и красителей (Основы здорового питания, 2010).

*Источник: сайт med-books. Курсовая работа. Здоровьесберегающие технологии в школе, 2010*

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

Известно, что полноценное питание, обеспечивая оптимальное протекание процессом обмена веществ, вместе с тем оказывает существенное влияние на сопротивляемость организма ребенка и выработку иммунитета к различным заболеваниям, повышает его работоспособность и выносливость, способствует нормальному физическому и нервно-психическому развитию. В современных условиях значение питания существенно возрастает в связи с влиянием на формирование растущего организма таких социальных факторов, как резкое ускорение темпа жизни, увеличение объема получаемой познавательной информации, изменение условий воспитания в семье, вовлечение в занятия физической культурой и спортом и др.

    Питание является хотя и не единственной, но важнейшей причиной наблюдающегося в последнее время во всем мире нового биологического явления — акселерации — ускоренного физического развития и полового созревания детей и подростков. Установлено, что потребность детей в пище зависит от возраста, массы тела, пола, климатических условий, времени года. Но над всем этим главенствует возрастной показатель.

С учетом физиолого-биохимических особенностей организма детей и подростков установлены следующие возрастные критерии, определяющие потребности в основных пищевых веществах и энергии:

* **младший школьный**— 7-10 лет,
* **средний** — 11-13 лет,
* **старший, или подростковый, возраст** — 14-17 лет.

    В настоящее время спорт занимает значительное место в жизни подрастающего поколения. Особенности протекания биохимических и физиологических процессов, обусловленные влиянием систематической мышечной деятельности, требуют внесения соответствующих изменений в питание юных спортсменов.

**Основное внимание при организации питания юных спортсменов необходимо обратить на соблюдение следующих положений:**

— соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергозатратам;

— соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма с учетом вида спорта и периода подготовки;

— сбалансированное соотношение основных пищевых веществ в рационе;

— использование в питании широкого и разнообразного ассортимента продуктов с обязательным включением овощей, фруктов, соков, зелени;

— замена недостающих продуктов только равноценными (особенно по содержанию белков и жиров);

— соблюдение оптимального режима питания.

Энергетические затраты юных спортсменов значительно выше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом. При этом следует учитывать, что для спортивной деятельности характерны интенсивность и неравномерность энергозатрат, часто сочетающихся с нервно-психическими нагрузками, которые могут существенно увеличивать энерготраты. У юных спортсменов энергозатраты, связанные с двигательной деятельностью, составляют 34-38% от общего расхода энергии за сутки.

**Особая роль в питании детей и подростков, занимающихся спортом, отводится белкам.** Недостаток белков в рационе задерживает рост, снижает устойчивость к инфекционным заболеваниям, сказывается на умственном развитии. Вместе с тем, и избыток белков в рационе нежелателен. Он снижает сопротивляемость к стрессовым ситуациям, вызывает преждевременное половое созревание.    Как известно, активные занятия спортом требуют изменений в потреблении белков животного и растительного происхождения. В рационе юных спортсменов доля белков животного происхождения (мясо, субпродукты, рыба, птица, творог, сыр, яйца, молоко) должна составлять не менее 60%, что обеспечит требуемый оптимум по аминокислотному составу. Остальные 40% приходятся на белки растительного происхождения. Такое соотношение белков животного и растительного происхождения рекомендуется соблюдать при каждом приеме пищи. В особых случаях животные белки могут составлять 80%.  Например, в период тренировок, направленных на развитие таких качеств, как скоростно-силовые, а также при увеличении мышечной массы, выполнении длительных и напряженных тренировочных нагрузок.    Согласно современным научным данным, наиболее благоприятное соотношение белков и жиров в питании юных спортсменов — 1: 0,8-0,9 (за исключением зимних видов спорта, конного и мотоспорта, плавания).

**Доля растительных жиров** должна составлять 25-30% от общего количества жиров, что обеспечит оптимальное содержание в рационе полиненасыщиных жирных кислот. В частности, вклад липолевой кислоты составит 3-4% от общей калорийности.

**Углеводный обмен** у детей и подростков характеризуется высокой интенсивностью. При этом, в отличие от организма взрослого человека, организм ребенка не обладает способностью к быстрой мобилизации внутренних углеводных ресурсов и поддержанию необходимой интенсивности углеводного обмена при повышении физической нагрузки. Юным спортсменам, в этой связи, рекомендуется основную массу углеводов (65-70% от общего количества) употреблять с пищей и виде полисахаридов (крахмал), 25-30% должно прихо-ДИП.01 на простые и легкоусвояемые углеводы (сахара, фруктоза, глюкоза) и 5% на пищевые волокна.

 **Потребность в минеральных веществах**, и особенно в калии, магнии, кальции, фосфоре, железе у юных спортсменов существенно выше, чему их сверстников. С помощью биохимических методов контроля установлено, что и возраст 11-16 лет около 26-29% юных спортсменов имеют сниженные показатели ферростатуса. Это свидетельствует о возникновении начальных форм железодефицитных состояний. Особенно часто недостаточная обеспеченность железом встречается у 15-16-летних спортсменов.  На этот возраст приходится середина пубертатного периода, когда происходят значительные изменения в структуре и функциях нервной, эндокринной и других систем. Поэтому организм юного спортсмена наиболее подвержен различным отрицательным воздействиям, особенно на фоне высокого уровня двигательной активности. Железодефицитные анемии различной формы требуют соблюдения диеты, заключающейся в сочетании мясной нежирной пищи с овощами и фруктами.

 Кроме того, обследования юных спортсменов показали, что у них существует **дефицит витаминов**, выполняющих исключительно важную функцию в обеспечении устойчивости и интенсивности метаболических процессов. Обычно отклонения в витаминной обеспеченности связаны с недостаточностью в рационе овощей, фруктов, ягод. Включение в рацион овощей (300-400 г в день), фруктов, ягод, соков (500 г в день) позволяет ликвидировать витаминный дефицит.  Однако повышенную потребность юных спортсменов и витаминах не всегда удается удовлетворить за счет рационов, особенно зимой и весной, а также в периоды очень напряженных тренировок или соревнований. В этих случаях следует проводить дополнительную витаминизацию, лучше комплексную, в строгом соответствии с инструкциями, приведенными и приложении. При этом нужно помнить, что длительная передозировка витаминов приводит к гипервитаминизации и другим негативным последствиям.

В соответствии с рекомендуемыми нормативами составляются примерные наборы продуктов, на которые следует ориентироваться при организации рационального питания юных спортсменов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Компоненты набора** | **Содержание в наборе, г. (с разделением по группам видов спорта)** |
| **Мясо и морепродукты** | 250 | 250 | 350 |
| **Рыба и рыбопродукты** | 100 | 100 | 120 |
| **Творог**  | 75 | 75 | 100 |
| **Сыр**  | 30 | 30 | 30 |
| **Яйца**  | 50 | 50 | 50 |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 400 | 500 | 500 |
| **Масло сливочное** | 55 | 60 | 60 |
| **Масло растительное** | 15 | 15 | 20 |
| **Сметана**  | 10 | 10 | 15 |
| **Крупы разные** | 80 | 100 | 100 |
| **Картофель**  | 400 | 400 | 400 |
| **Овощи**  | 400 | 400 | 400 и более |
| **Фрукты**  | 200 и более | 300 и более | 400 и более |
| **Сухофрукты**  | 20 | 20 | 30 |
| **Соки**  | 200 и более | 200 и более | 300 и более |
| **Сахар, варенье и сладкое** | 100 | 100 | 130 |
| **Хлеб чёрный/белый** | 200/200 | 250/200 | 250/300 |
| **Общая калорийность, ккал** | 3500 | 3800 | 4500 |
| **Итого в наборе:** |
| **Белков**  | 115 | 130 | 150 |
| **Жиров**  | 110 | 120 | 140 |
| **Углеводов**  | 480 | 520 | 620 |

Принципы питания взрослых и юных спортсменов в период проведения соревнований практически одни и те же.   В питании детей и подростков, занимающихся спортом, возможно и желательно использование ППБЦ. Однако следует подчеркнуть, что вклад ППБЦ в общую калорийность рациона не должен превышать 5-10%, а применение их в больших количествах не должно быть длительным.    Что касается режима питания, то для юных спортсменов рекомендуется большая частота питания (5-6 раз в день), включая и прием ППБЦ. При этом важно правильно сочетать повышенную физическую и пищевую активность. Дети не должны приходить на тренировку голодными. После тренировки питание необходимо организовать так, чтобы не было большого разрыва во времени между тренировкой и последующим приемом пищи.

Физическая работоспособность юных спортсменов в значительной мере зависит от соответствия фактического питания физиологическим потребностям организма. Только сочетание рационально спланированного учебно-тренирочного процесса и адекватно сбалансированного питания может обеспечить достижение высоких спортивных результатов.

**Рекомендуемые величины суточных потребностей в основных пищевых веществах, витаминах и энергии для юных спортсменов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спорта** | **Возраст** | **Пол** | **Калорийность, ккал** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Витамины, мг** |
| **общее** | **в т. ч. животные** | **общее** | **в т.ч. растительные** | **А** | **В1** | **В2** | **С** |
| Гимнастика (спортивная, художественная), настольный теннис, прыжки на лыжах с трамплина, санный спорт, стрельба, фехтование, фигурное катание. | **11-13 лет** | М | 3050 | 112 | 67 | 90 | 20 | 448 | 2,1 | 2,3 | 2,5 | 115 |
| Д | 2650 | 97 | 59 | 79 | 18 | 388 | 2,0 | 2,0 | 2,2 | 100 |
| **14-17 лет** | М | 3600 | 132 | 79 | 106 | 21 | 528 | 2,4 | 2,7 | 3,0 | 135 |
| Д | 3050 | 112 | 67 | 90 | 20 | 448 | 2,1 | 2,3 | 2,5 | 115 |
| Бег на 400, 1500, 3000 м, бокс, борьба, горные лыжи, плаванье, спортивные игры (волейбол, теннис, футбол, хоккей) | **11-13 лет** | М | 3600 | 132 | 79 | 106 | 21 | 528 | 2,4 | 2,7 | 3,0 | 135 |
| Д | 3400 | 125 | 74 | 100 | 20 | 499 | 2,3 | 2,6 | 2,8 | 128 |
| **14-17 лет** | М | 3900 | 134 | 80 | 126 | 32 | 522 | 2,6 | 2,9 | 3,3 | 146 |
| Д | 3300 | 114 | 68 | 107 | 27 | 444 | 2,2 | 2,5 | 2,8 | 124 |
| Велогонки на шоссе, гребля (академическая, на байдарках и каноэ), лыжные гонки, лыжное двоеборье, конькобежный спорт. | **11-13 лет** | М | 3600 | 132 | 79 | 106 | 21 | 528 | 2,4 | 2,7 | 3,0 | 135 |
| Д | 3400 | 125 | 74 | 100 | 20 | 499 | 2,3 | 2,6 | 2,8 | 128 |
| **14-17 лет** | М | 4600 | 157 | 94 | 148 | 37 | 627 | 3,1 | 3,5 | 3,8 | 173 |
| Д | 3900 | 134 | 80 | 126 | 23 | 533 | 2,6 | 2,9 | 3,2 | 147 |

*Источник: сайт novostioede.ru Питание юных спортсменов*