

**Alimentația sănătoasă a școlarului**

Alimentația, ca factor important al creșterii, dezvoltării și menținerii stării de sănătate a copiilor, a devenit astăzi o știință, cunoscându-se cu exactitate cu ce și cum trebuie să se hrănească aceștia, în funcție de vârstă și de natura activităților zilnice.

În multe cazuri, părinții și în special mamele asociază noțiunea de copil *sănătos* cu cea de copil *gras și frumos*. Pentru a-și vedea copilul gras, unele mame sunt în stare să se abată în fel și chip de la alimentația cumpătată pe care ar trebui s-o primească copilul în funcție de vârstă, sex, efortul fizic și intelectual solicitat, precum și de sezon. Suntem în total dezacord cu punctul de vedere al acestora, deoarece noțiunea de « gras » o exclude pe cea de « sănătos ».

Pentru menținerea sănătății copilului și pentru creșterea capacității sale de muncă fizică sau intelectuală este important ca alimentația zilnică, denumită mai corect *rație alimentară*, să conțină toate cele 3 principii alimentare de bază – proteine, glucide, grăsimi – dar și vitamine, săruri minerale, fibre celulozice și apă, în cantități suficiente și într-un anume raport între ele.

Igiena alimentației poate fi definită ca ramura igienei care se ocupă de prevenirea îmbolnăvirilor determinate de o alimentație necorespunzătoare și de promovarea sănătății pe baza unei alimentații raționale în funcție de necesitățile fiecărui organism.

Omul modern, datorită multiplelor activități desfășurate zilnic, acordă o importanță redusă alimentației, mulțumindu-se cu mese nesănătoase, constituite din semipreparate și servite în cea mai mare grabă. Uită astfel că nevoia organismului de substanțe nutritive este continuă și că lipsa acestora provoacă apariția unor grave probleme de sănătate și de luare în greutate.

Un alt factor determinant al îmbolnăvirilor îl constituie consumul excesiv de cafea, tutun și alcool.

Odată cu evoluția societății, gama produselor alimentare s-a extins și este extrem de complexă în ceea ce privește compoziția chimică, de la produsele ce reprezintă regnul vegetal la cele din regnul animal. Cu toată diversitatea pe care o prezintă, produsele alimentare se caracterizează prin trăsături comune, în limita fiecărei grupe, privind compoziția chimică.

În majoritatea produselor alimentare întâlnim nouă grupe principale de substanțe (principii nutritive): apă, săruri minerale, glucide, lipide, proteine, acizi organici, pigmenți, vitamine, enzime.

În legătură cu necesarul de substanțe nutritive, consumatorul le poate prelua în funcție de următoarele criterii: vârstă, sex, masă corporală, înălțime, felul și intensitatea activităților fizice depuse, condiții de locuit, condiții de mediu.

Proteinele sunt substanțe complexe, formate din aminoacizi și au rol plastic în construcția celulară. Aminoacizii constituie cărămizile din care se construiește o moleculă de proteină (fie ea de origine animală sau vegetală). Unii dintre ei pot fi sintetizați în organism, chiar dacă hrana nu-i conține, dar există alții pe care organismul nu-i poate sintetiza și pe care omul îi ia din natură, odată cu alimentația; lipsa acestora din urmă din alimentația obișnuită a copiilor și tinerilor (care trebuie să conțină proteine cu mare valoare nutritivă) poate aduce mari prejudicii sănătății lor. Toate celulele și țesuturile organismului, cu precădere în perioadele sale de creștere, conțin în structura lor proteine. Ele participă la sinteza enzimelor și a celor mai mulți hormoni secretați de glandele endocrine prin mijlocirea cărora au loc majoritatea proceselor metabolice și fiziologice.

Sursele alimentare cele mai bogate în proteine sunt, dintre produsele animale: carnea, ouăle și produsele lactate; dintre cele vegetale: soia, fasolea, mazărea, grâul, orezul, cartoful, etc. proteinele trebuie să reprezinte la un copil în perioada de creștere circa 16% din totalul rației calorice, adică 3-4 grame proteine pentru fiecare kilogram al greutatei sale corporale.

Lipsa sau insuficiența proteinelor din alimentația copiilor duce la întârzierea creșterii (împiedicând totodată o bună dezvoltare a creierului și a funcțiilor nervoase) și la scăderea rezistenței organismului la infecții, deoarece proteinele sanguine conțin o fracțiune – gama globulină – cu rol în apărarea organismului împotriva celor mai multe boli provocate de microbi sau de viruși.

Pentru asigurarea unei cantități optime de *proteine*, cu toate avantajele nutriționale ale acestora, un adult sănătos, cu activitate obișnuită trebuie să consume 1,2...1,5 g proteine/kg corp/zi. Persoanele care antrenează consum ridicat de energie sau care lucrează în mediu toxic și convalescenții trebuie să consume 1,5...2 g proteine/kg corp/zi.

Cantitatea recomandată de *lipide* pentru adolescenți, persoane care antrenează un consum destul de ridicat de energie, este de 1,5...2 g/kg corp/zi, iar pentru adulți este de 0,7...1 g/kg corp/zi.

Cantitatea de *glucide* recomandată este de 4...8 g/kg corp/zi.

*Vitaminele* sunt substanțe organice prezente în cantități foarte mici în produsele alimentare, dar care sunt esențiale pentru buna funcționare a proceselor biologice. Acestea nu pot fi sintetizate de organism, ca atare trebuie asigurate prin hrana zilnică.

*Sărurile minerale* numite și săruri organice se găsesc în produsele alimentare vegetale și animale în cantități variate de 0,1...8,0%. Părțile vegetale aeriene ale plantelor și părțile periferice ale boabelor, semințelor sunt mai bogate în săruri minerale decât bulbii, rădăcinile și tuberculii. Carnea animalelor bătrâne este mai mineralizată decât carnea animalelor tinere; la fel carnea slabă are mai multe minerale decât carnea grasă. Nevoia organismului uman de elemente minerale este acoperită în general printr-o alimentație echilibrată.

Scopul principal al consumului de alimente îl constituie satisfacerea sau acoperirea necesarului zilnic de substanțe nutritive, dar atunci când în mediu există sau se produc anumite perturbări este posibil ca unele alimente să conțină agenți nocivi omului (putem spune că alimentul nu are *inocuitate*). Unii dintre factorii care pot afecta inocuitatea alimentelor sunt *aditivii alimentari* (E-urile). Comparativ cu restul substanțelor, E-urile nu cresc valoarea energetică sau nutritivă a alimentelor în care sunt folosite. Ele au rolul de a prelungi perioada de păstrare și de îmbunătățire a calității unui aliment, în special aroma și gustul.

Consumul repetat de produse alimentare în compoziția cărora intră aditivi sintetici poate duce la o slăbire a sistemului imunitar, la agravarea unor afecțiuni mai vechi și la apariția altora noi.

O alimentație necorespunzătoare poate să ducă la o serie de îmbolnăviri cu caracter de masă: avitaminoze, rahitism, ateroscleroză sau să scadă rezistența organismului la infecții, substanțe toxice. Cauzele care pot face ca alimentația să fie vătămătoare depind de: cantitatea, calitatea, digestia și metabolismul alimentar, conținutul în substanțe toxice, conținutul în microorganisme patogene și conținutul în paraziți.

Mesele copioase solicită un efort digestiv și o mare încărcare vasculară (sângele este sustras din circulația generală și adus în exces în circulația organelor aparatului digestiv și anume în stomac, ficat, mezenter); ca o consecință imediată, apare irigarea deficitară a creierului și implicit apariția stării de somnolență, de moleșală, de lene și chiar lentoare în ideeație.



Copiii și adolescenții cheltuiesc mai multă energie decât adulții. Raportate la înălțimea și greutatea corporală, nevoile calorice la copii sunt mai mari decât la adulți, din cauză că organismul lor este în creștere și dezvoltare, iar pentru întreținere (activitate cotidiană), nevoile organismului sunt de asemenea mari, consumul de energie fiind crescut la această vârstă în fiecare celulă, țesut sau organ, metabolismul celular fiind mai rapid și mai intens.

În afară de latura calitativă a alimentației (calitatea principiilor nutritive și echilibrul dintre ele în compunerea rației alimentare), nu trebuie neglijată nici latura ei cantitativă. Urmărirea celui de-al doilea aspect al rației este ușor de obiectivat, curba ponderală fiind indicatorul cel mai ușor de supravegheat, în creșterea și dezvoltarea copilului. Dacă alimentația copilului este corespunzătoare calitativ nevoilor sale de creștere și dacă nu există vreo cauză patologică de natură să împiedice creșterea corporală (stări cronice de boală precum: diabetul zaharat, enterocolita cronică, ulcerul gastric sau duodenal, cancerul), cântărirea copilului din timp în timp va indica o creștere continuă a greutateii sale. Stagnarea greutateii corporale sau dimpotrivă o creștere exagerată (mai ales dacă nu este vorba de o permanentă supraalimentație) trebuie să atragă atenția familiei și, dacă fenomenul nu este întâmplător, ci persistent, să prezinte de îndată copilul la un control medical, pentru depistarea cauzelor și îndepărtarea lor.

Cumpătarea trebuie să fie o deviză permanentă, pe care părinții să nu uite să o insuflă copiilor în atitudinea lor comportamentală față de problemele vieții și cu deosebire față de această necesitate fiziologică vitală – alimentația.

Consumul de dulciuri face deliciul copiilor la această vârstă; și nu este rău să li se dea, dar cu moderație și la timpul potrivit. Este preferabil ca necesarul de glucide să fie acoperit cu zaharurile din fructe și mai puțin cu zaharuri superrafinate (zahăr, rahat, ciocolată, bomboane).

Grăsimile trebuie să facă parte obligatoriu din alimentația școlarului, dar cu moderația cantitativă și mai ales cu selectivitate. Sunt preferabile grăsimile de origine vegetală, dar sunt necesare și cele de origine animală (smântâna, untul).

Băuturile nealcoolice (sucuri, siropuri, limonade din fructe, ceaiuri din plante) sunt permise și chiar recomandate, dar cu moderație și la momentul potrivit (nu înainte sau în timpul mesei, ci după masă).

Modul de preparare a alimentelor pentru copiii școlari se apropie mult de cel folosit în bucătăria adultului. Sunt contraindicate rântășurile și condimentele, alcoolul și cafeaua; se recomandă reducerea consumului de alimente afumate sau excesiv de sărate (murături, pește sărat). În ultimii ani s-a impus în rândul elevilor o modă, agreeată chiar și de unii adulți, dar și dezavuată de alții: anume, moda „gumei de mestecat”.

Inițial, guma de mestecat s-a folosit în scopul realizării unui masaj asupra gingiilor, cu rol benefic asupra circulației sanguine în gingii și chiar și în pulpa dintelui. Rolul ei binefăcător a fost constatat în multe cazuri de paradentoză, boală a adulților severă și extrem de răspândită în lume, caracterizată prin devitalizarea progresivă a dinților și, în final, prin căderea lor.

Unii cercetători susțin că mestecatul gumei ar avea o acțiune sedativă nervoasă, egală cu a unor medicamente (napoton, meprobamat).



În sfârșit, nu este de neglijat plăcerea produsă copiilor de obiceiul mestecării gumei, atât pentru gustul ei inițial plăcut cât și pentru satisfacția mestecării continue, mai ales în momentele de neliniște sau de repaus.

Dar guma de mestecat are și unele implicații nefavorabile asupra stării de sănătate, în special asupra aparatului digestiv. Masticația continuă a gumei duce la creșterea exagerată a cantităților de salivă secretată de glandele salivare (până la 800-1 000 ml/zi). Cantitatea mare de salivă înghițită realizează, mai ales la copii, distensia stomacului și diluarea fermenților din suc gastric, astfel încât digestia- și în special cea a proteinelor- se perturbă. Este de menționat și faptul că necesitatea înghițirii frecvente a salivei produse în exces duce concomitent și la înghițirea unei cantități mai mici sau mai mari de aer, care umple și destinde stomacul, declanșând eructația zgomotoasă (eliminarea bruscă a aerului). Și suc gastric crește sub influența mestecatului continuu al gumei, ajungând la 3 000-4 000 ml/zi. Paralel cu creșterea cantității de suc gastric, crește și aciditatea lui, deci potențialul iritativ asupra mucoasei gastrice și intestinale duce la apariția de gastrite, gastro- duodenite sau chiar ulcere.

Obiceiul mestecatului gumei este atât de larg răspândit încât este greu de combătut. De aceea, este recomandată moderația: nu oricând, nu timp îndelungat și nu în timpul unor activități fizice deosebite, în care apare riscul sufocării prin înghițirea accidentală a restului de gumă.

#### Bibliografie:

1. Olinescu, R. M., „Totul despre alimentația sănătoasă”, Editura Niculescu, București, 2004
2. [www.topsanatate.ro](http://www.topsanatate.ro)
3. [www.sfatulmedicului.ro](http://www.sfatulmedicului.ro)

**Prof. înv. primar Filatov Vali-Florentina**

**Școala profesională „Danubius” Tulcea**