

Для вас, родители!

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

«Здоровое питание школьника – залог успешной учебы»

Питание в школьном возрасте существенно влияет на формирование здоровья детей и является важнейшим фактором, определяющим здоровье нации. Любой родитель, воспитывающий ребенка-школьника, несет полную ответственность за его здоровье, а поэтому должен всерьез озаботиться вопросом, чем питается его ребенок, будучи в школе, и питается ли вообще. Здоровое питание школьников-проблема серьезная, ведь именно в школьный период в детском организме происходит наибольшее количество изменений. Начиная с 1 октября 2008 года, когда вступил в силу СанПиН 2.4.2409-08, согласно которому школы страны обязаны обеспечивать регулярное (дважды в день) и здоровое питание школьников, поводов беспокоиться у родителей стало меньше. Согласно Постановлению главного санитарного врача Российской Федерации Г. Онищенко, в ежедневном рационе школьных обедов в обязательном порядке должны присутствовать 4 основных вида продуктов, а именно: молоко (или молочные продукты), сливочное масло, подсолнечное масло и мясные продукты. Здоровое питание школьника предполагает полное отсутствие жареных горячих блюд, при этом около 80% от общего числа мясных блюд должно приготавливаться непосредственно из мяса, а оставшиеся 20% - из прочих мясных изделий или колбасы. Немаловажен и тот факт, что согласно новым правилам в достаточно существенной степени увеличились порционные объемы. Так, горячий завтрак в школе должен включать в себя салат (или другую закуску), горячее блюда (обычно второе) и горячий напиток, а горячий обед, помимо закуски, включает первое, второе горячее блюдо, а также выпечку. Как правило, школы стараются придерживаться вступившего в силу СанПиНа, однако нельзя не отметить и тот факт, что эти новшества сказываются на стоимости школьных завтраков, обедов и полдников в сторону увеличения. Впрочем, учитывая, что речь идет про здоровое питание школьников, гораздо важнее, что ребенок в

школе будет питаться правильно. Если же говорить про здоровое питание школьника в целом, необходимо отметить, что ежедневно ребенок должен принимать пищу не менее 4-х раз. При этом на завтрак, обед и ужин в обязательном порядке должно быть горячее блюдо. Для растущего организма невероятно важно получать в достаточном количестве белок, кальций, фосфор и витамины. При этом пища должна быть не только полезной и разнообразной, но и калорийной, ведь напряженная умственная и физическая деятельность детей школьного возраста предполагает существенные энергетические затраты.

Здоровое питание школьника – залог успеха в новом учебном году. Большую нагрузку ощущают обучающиеся средней школы. Выпуск из младшей школы, где вчерашние малыши были под заботливой опекой первого учителя, проблемы подросткового возраста - все это создает дополнительный стресс и мешает полноценному освоению учебного материала. Что уж говорить о старшеклассниках с их колоссальными учебными нагрузками и подготовкой к вступительным экзаменам! Чем же родители могут помочь своим детям в их нелегком труде познания окружающего мира? Прежде всего – обеспечить им оптимальный распорядок дня и здоровое полноценное питание.

Основные принципы здорового питания школьников:

- питание школьника должно быть сбалансированным.

Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

- питание школьника должно быть оптимальным.

При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных питательных веществ. Калорийность рациона школьника должна

быть следующей: 7-10 лет – 2400ккал;14-17 лет – 2600-3000ккал. Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500ккал больше.

Необходимые продукты для полноценного питания школьников:

Белки.

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству – мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения. Ежедневно школьник должен получать 75-90 г. Белка, из них 40-55 г. животного происхождения. В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко или кисломолочные напитки, творог, сыр, яйца, рыба, мясные продукты.

Жиры.

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника. Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источник скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины. Норма потребления жиров для школьников – 80-90 г. в сутки, 30% суточного рациона. Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло, растительное масло, сметану.

Углеводы.

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна. Суточная норма углеводов в рационе школьника -300-400 г. из них на долю простых должно приходиться не более 100 г. Необходимые продукты в меню школьника: хлеб или вафельный хлеб, крупы, картофель, мед, сухофрукты, сахар.

Витамины и минералы.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма. Продукты,

богатые **витамином А**: морковь, сладкий перец, зеленый лук, щавель, шпинат, зелень, плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты – источник **витамина С**: зелень петрушки и укропа, помидоры, черная и красная смородина, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель.

Витамин Е содержится в следующих продуктах: печень, яйца, пророщенные зерна пшеницы, овсяная и гречневая крупа.

Продукты, богатые **витаминами группы В**: хлеб грубого помола, молоко, творог, печень, сыр, яйца, капуста, яблоки, миндаль, помидоры, бобовые.

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы**: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.

Контроль и координацию школьного питания в начальной школе осуществляет заместитель директора по УВР в начальной школе. Классные руководители ежедневно организуют питание обучающихся, учитывая количество присутствующих, ведут разъяснительную работу с обучающимися о правильном питании. В школе есть возможность организовать для всех детей горячее двухразовое питание (с ГПД). При этом ведется строгий контроль за фактической посещаемостью обучающихся.

Питание детей дошкольного и школьного возраста: современные проблемы.

Высокая скорость роста, физического и психического развития детей и подростков в сочетании со значительной нервно-психической нагрузкой, обусловленной интенсивным процессом обучения, который, начиная уже с 3-4-летнего возраста, определяют необходимость постоянного поступления с пищей комплекса всех незаменимых и заменимых пищевых веществ, включая белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, в т.ч. пищевые волокна, микронутриенты (витамины и витаминоподобные вещества, минеральные соли и микроэлементы), биофлавоноиды, нуклеотиды и др. Это требование может быть обеспечено только при условии правильно организованного, рационального (здорового, оптимального, сбалансированного и т.п.) питания детей в школьных учреждениях и домашних условиях. Основные причины рационального

питания детей и подростков в организованных коллективах могут быть кратко сформулированы следующим образом:

- адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энерготратам детей и подростков.
- сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины и витаминоподобные вещества, минеральные соли и микроэлементы.
- адекватное поступление с пищей некоторых минорных компонентов: различных классов флавоноидов, нуклеотидов и др.
- максимальное разнообразие рациона с включением в него всех групп продуктов.
- адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
- учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).
- обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Однако, анализ состояния питания детей в детских дошкольных и особенно школьных учреждениях, указывает на существенные отклонения от этих принципов, следствием чего являются значительные нарушения пищевой ценности рационов питания. К числу относятся недостаточное использование в питании некоторых групп продуктов (рыбы, кисломолочных продуктов, овощей и фруктов, растительного масла), избыточное потребление соли, специй, сахара и кондитерских изделий, нарушения режима питания. В результате дети потребляют недостаточно микронутриентов (витаминов С, В2, А, каротина, кальция, железа, цинка, меди), пищевых волокон и пробиотиков на фоне избыточного потребления легкоусваиваемых углеводов, жира и натрия. Это, в свою очередь, ведет к нарушению адекватного иммунного

ответа, увеличению числа часто болеющих детей, значительной распространенности анемии, кариеса, остеопороза и др.

Важным направлением работы является также оптимизация режима питания.

Используемая литература:

- материал из блога для родителей начальной школы МКОУ «Школа №1» г.Ирбита Свердловской области