



проект Министерства здравоохранения
Чувашской Республики «Школьная медицина»



ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

ЛЕКТОРИЙ «ВЗРОСЛЫМ О ДЕТЯХ»

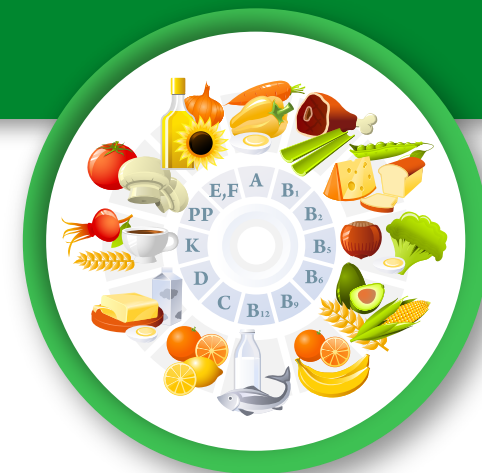
ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Рациональное питание детей и подростков способствует гармоничному физическому и умственному развитию, высокой работоспособности и успеваемости в школе, создает условия для адаптации к факторам окружающей среды, оказывает существенное влияние на качество жизни, является необходимым условием формирования и сохранения здоровья



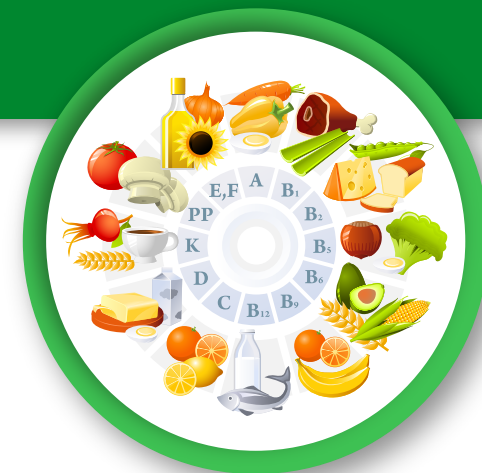
ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Полноценное питание является главным фактором в поддержании здоровья и физического развития в допризывном периоде у юношей, влияет на становление репродуктивной функции у девушек, способствует высокой умственной работоспособности, физической подготовленности, адаптации, устойчивости к воздействию неблагоприятных внешних факторов



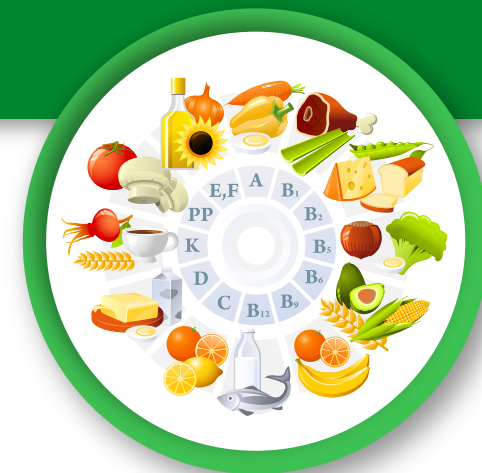
РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Дошкольникам и учащимся общеобразовательных организаций организуется 4-6-разовый прием пищи в течение дня в зависимости от длительности пребывания в образовательной организации, возраста, умственной и физической нагрузки, состояния здоровья.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

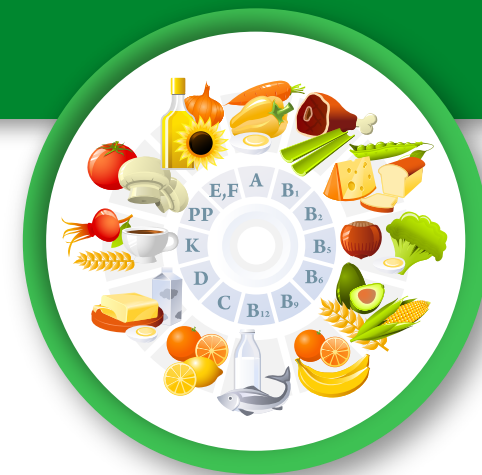
Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5- 4-х часов. С учетом возраста школьников в примерном меню должны быть соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных групп детей в школах.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ должно составлять:

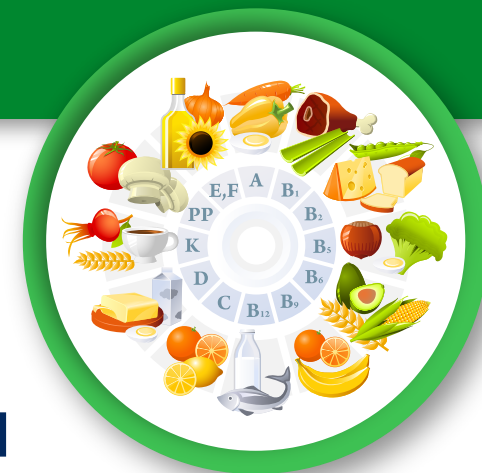
белков 10-15 %,
жиров – 30-32%
углеводов – 55-60%.



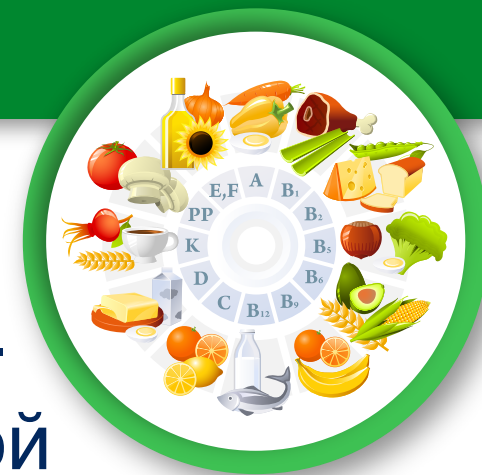
Питание школьников должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание и исключать продукты с раздражающими свойствами.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Для учащихся СОШ предусматривается организация двухразового горячего питания, а также реализация (свободная продажа) готовых блюд и буфетной продукции (продуктов, готовых к употреблению промышленного производства, и кулинарных изделий для промежуточного питания детей и подростков) в достаточном ассортименте.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ



- Ежедневно в рационах 2-разового питания должно быть включено мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи);
- Рыба, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты – 1 раз в 2-3 дня.
- Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

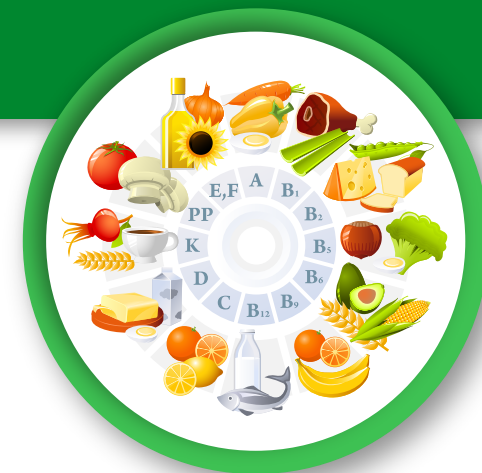
ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ



- Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо.
- В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени;
- Допускается использование порционированных овощей (дополнительный гарнир).
- Для улучшения вкуса в салате можно использовать свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

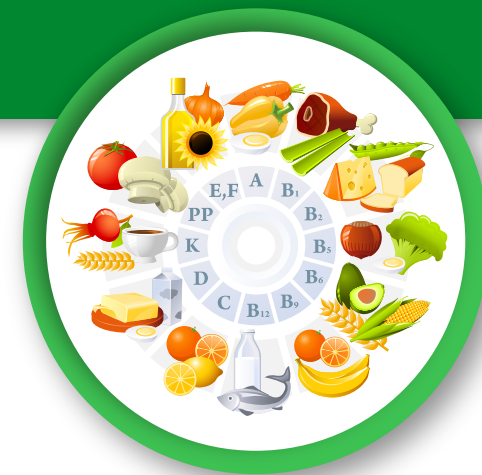
ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

- Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню.



- В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов .

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ



Двухразовое питание предполагает организацию завтрака и обеда в I смену.

При таком режиме учащиеся в I смену:

7:30 – 8:30 должны получать завтрак дома перед

уходом в школу,

11:00 – 12:00 – горячий завтрак в школе,

14:30 – 15:30 – после окончания занятий – обед в школе

(обязательно для учащихся групп продленного дня) или

дома,

19:00 – 19:30 – ужин дома.

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

При организации учебного процесса во II смену двухразовое питание предполагает организацию обеда и полдника.



Учащиеся во II смену:

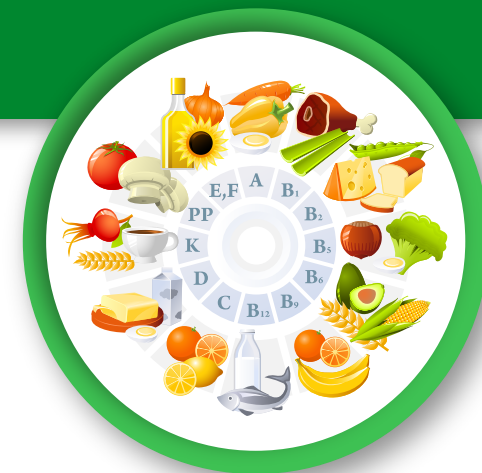
8:00 – 8:30 должны получать завтрак дома,

12:30 – 13:00 – обед в школе или дома перед уходом в школу,

16:00 – 16:30 – горячее питание – полдник в школе,

19:30 – 20:00 – ужин дома.

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ



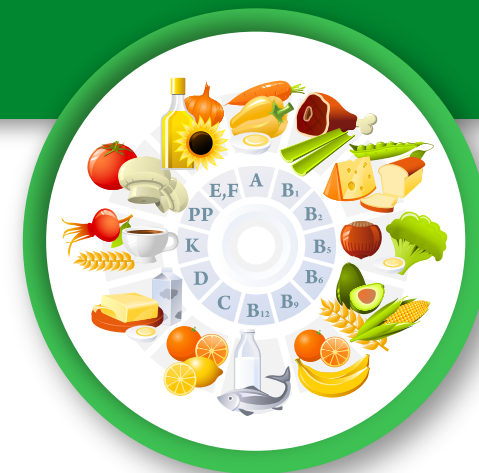
Посещение детьми групп продленного дня допускается только при обязательной организации для них двух - трехразового питания (в зависимости от времени пребывания в образовательном учреждении).

Для детей 6-летнего возраста предусматривается трехразовое питание:

- горячий завтрак,
- обед и полдник или завтрак,
- второй завтрак,
- обед

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

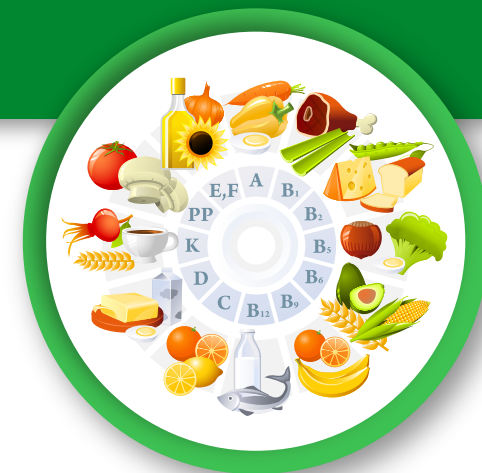
Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей школьного возраста (на одного ребенка, г/брутто)



Наименование продуктов																													
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	150	15	45	15	250	350	200	15	200	95	40	60	15	300	150	50	10	10	30	15	1 шт.	40	10	0,4	1,2	1	5
Хлеб пшеничный	120	200	20	50	20	250	400	200	20	200	105	60	80	20	300	180	60	12	10	35	18	1 шт.	45	15	0,4	1,2	2	7	
Мука пшеничная																													
Крупы, бобовые																													
Макаронные изделия																													
Картофель																													
Овощи свежие, зелень																													
Фрукты (плоды) свежие																													
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник																													
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные																													
Мясо 1 кат.																													
Птица 1 кат п/п																													
Рыба																													
Колбасные изделия																													
Молоко (м.д.ж. 3,2%)																													
Кисломолочные продукты (м.д.ж. 3,2%)																													
Творог																													
Сыр																													
Сметана																													
Масло сливочное																													
Масло растительное																													
Яйцо диетическое																													
Сахар																													
Кондитерские изделия																													
Чай																													
Какао, напиток кофейный злаковый																													
Дрожжи хлебопекарные																													
Соль																													

Разработанные наборы продуктов для детей школьного возраста включают необходимые детям группы продуктов, ассортимент которых может меняться в пределах рекомендуемого ассортимента с учетом местных социально-экономических, климатических и других особенностей.

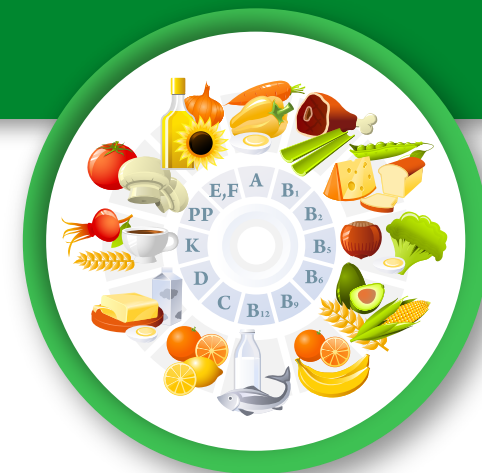
ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ



- В рационе детей и подростков должны ежедневно присутствовать мясо или рыба, молоко и молочные продукты, сливочное и растительное масла, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи.
- В течение недели в питание обязательно следует включать крупы и макаронные изделия, сметану, сыр, яйца, творог, фрукты (плоды, ягоды) или фруктовые соки.
- В качестве источников минеральных элементов использованы соли органических и неорганических кислот: аскорбинат железа, сульфат железа, лимонно-аммиачное железо, лактат кальция, цитрат магния.

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

- В меню обязательно должны присутствовать свежие овощи, зелень, фрукты и ягоды, картофель, натуральные соки и витаминизированные продукты, в том числе витаминизированные напитки. Учитывая недостаточность витаминов в питании большинства дошкольников и учащихся, целесообразна искусственная витаминизация рациона с учетом возрастной потребности детей в витаминах с использованием специальных витаминизированных продуктов или препаратов витаминов.



ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ



- В зимне-весенний период в школах проводится дополнительная витаминизация поливитаминными препаратами не менее 6 месяцев с ноября по май, а при выявленном гиповитаминозе – круглогодично.
- Применение поливитаминных препаратов, где, кроме аскорбиновой кислоты, содержатся и другие витамины (А, группы В и др.) оказывает более выраженное влияние на состояние здоровья и витаминный статус учащихся, чем проведение одной только С - витаминизации.

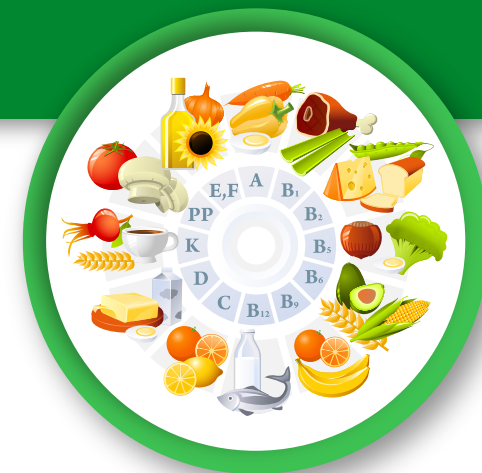
ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

- Для использования в школах рекомендованы специализированные продукты: концентраты витаминизированных напитков и киселей, обогащенные железом, кальцием и магнием, а также сироп шиповника с витаминами и микроэлементами. В состав концентратов входят бета-каротин, витамины С, А, Д, Е, В1, В2, В6, В12, РР, фолиевая, пантотеновая кислоты, биотин в дозах и соотношениях, соответствующих физиологической потребности человека.



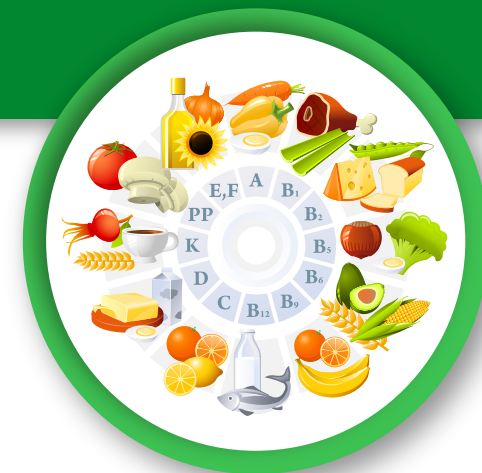
ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

- Регулярное потребление 1-2 стаканов готового напитка в день надежно восполняет дефицит витаминов, железа, кальция и магния. В состав сиропа наряду с ценными природными веществами шиповника и рябины включены все 12 необходимых детскому организму витаминов и важнейшие микроэлементы - железо и йод. Рекомендуемый прием сиропа шиповника с витаминами и микроэлементами детям 7-17 лет по 2 чайные ложки 2-3 раза в день после еды обеспечивает 40-50 % суточной потребности в витаминах, железе и йоде.

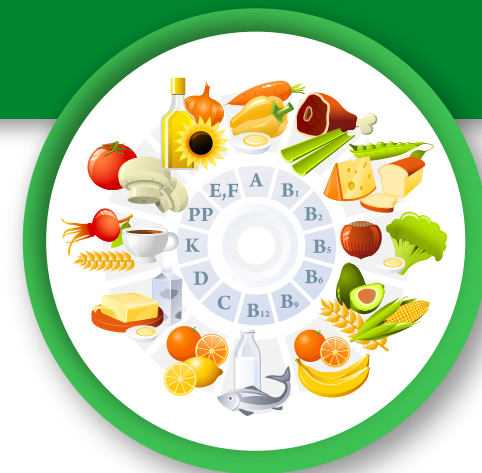


ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Комплексы с заданным составом способствуют снижению заболеваемости и повышению функциональной дееспособности учащихся. Возможно применение фитоосновы, которая содержит концентрированные натуральные соки из плодов пищевых растений и экстракты из лекарственных растений: виноградный, яблочный (из диких сортов) и черноплодно-рябиновый соки, а также экстракты из плодов шиповника и боярышника. Напиток готовится на пищеблоке. Разводится 10 мл фитоосновы в 90 мл кипяченой воды и добавляется в чай или компот один раз в день по 10 мл.



Контроль за соблюдением требований к организации дополнительного питания

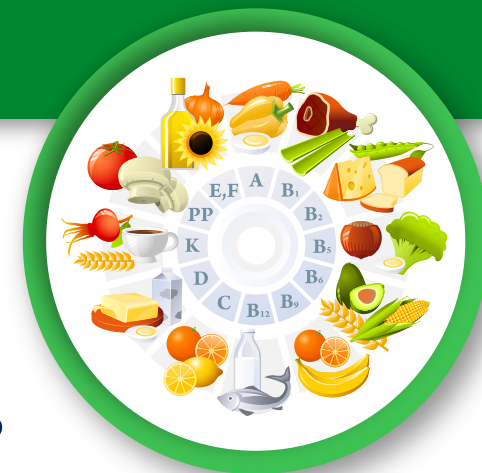


Наряду с основным питанием возможна организация дополнительного питания обучающихся через буфеты образовательных учреждений, которые предназначены для реализации мучных кондитерских и булочных изделий, пищевых продуктов в потребительской упаковке, в условиях свободного выбора, и в соответствии, с рекомендуемым санитарными правилами , ассортиментом дополнительного питания.

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

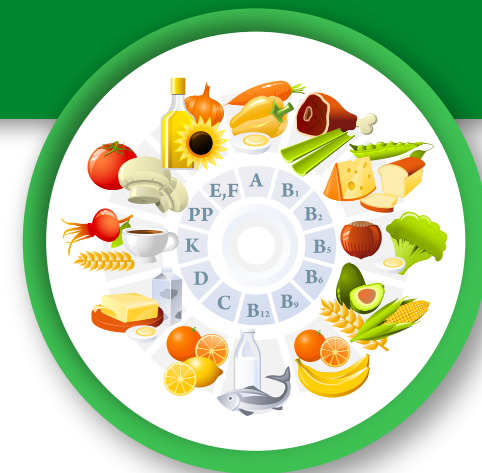
Родителей необходимо информировать, что для выпечки в домашних условиях целесообразно использовать витаминизированную муку, йодированную соль и дрожжи.

В качестве 2-го завтрака или полдника можно рекомендовать кисломолочные напитки – бифилакт, напитки из криопорошка, поливитаминные инстантные напитки и др., способные при нормальном суточном потреблении восполнять на 30- 50% суточную физиологическую потребность детей и подростков в незаменимых веществах.



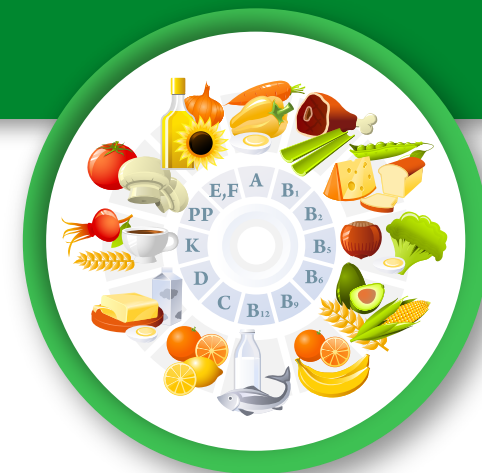
ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Дефицит микронутриентов, выявляемый практически во всех возрастных группах учащихся, особенно витаминов С, группы В, каротина, фолиевой кислоты, а также кальция, магния, железа, йода, может быть частично возмещен путем правильно составленного продуктового набора и использования витаминных препаратов и витаминно-минеральных комплексов лечебно-профилактического назначения.



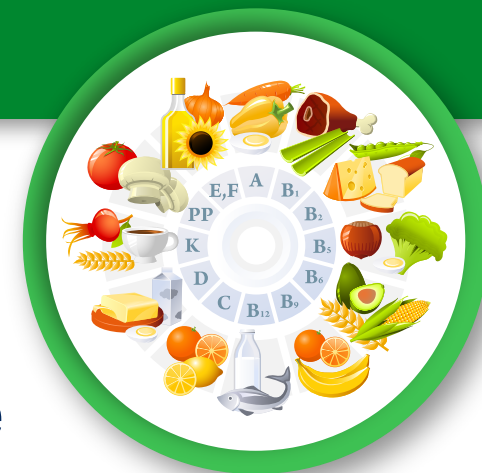
ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Родителям следует помнить, что экзамены учащихся сопровождаются значительным умственным напряжением и стрессом. Для успешной сдачи экзаменов необходимо особенно строгое соблюдение режима питания учащихся. В этот период энергозатраты организма увеличиваются и усиливается потребность в биологически активных веществах – витаминах, минералах, микроэлементах.

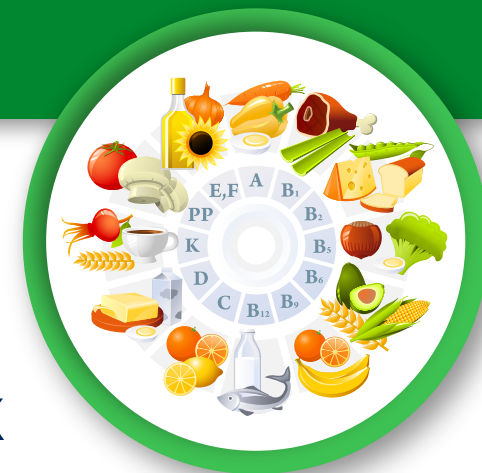


ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Ассортимент используемых продуктов в этот период должен быть особенно разнообразным. В суточном рационе питания учащегося обязательно должны присутствовать овощи, фрукты, молочные продукты, мясо, рыба, соки, орехи, сухофрукты, мед, растительное масло. Дополнительное введение фруктов в промежутке между основными приемами пищи, а также поливитаминные препараты могут предотвратить возможный дефицит и нарастающие потребности в незаменимых веществах в период повышенной интеллектуальной нагрузки.



ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

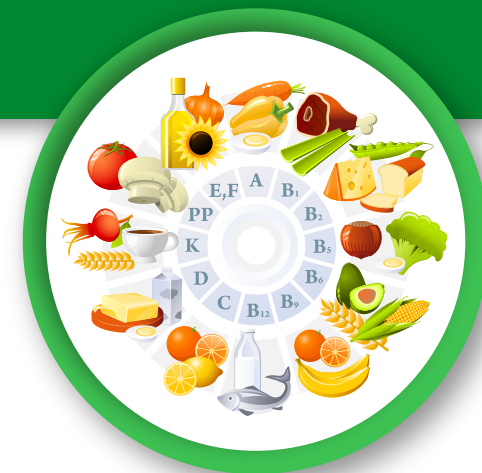


Питание детей с дефицитом массы тела. В настоящее время у 15-35% детей и подростков при профилактических медицинских осмотрах выявляется дефицит массы тела. В таких случаях необходимо проведение активной нутритивной поддержки. При дефицитных состояниях пища должна быть более калорийной и высоко- белковой. Энергетическую ценность рациона питания рекомендуется увеличить на 10-15%, а при значительном дефиците массы тела – на 20%.

В рационе должно содержаться достаточное количество белков, жиров, углеводов.

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

В белковую часть рациона должны быть включены продукты, содержащие белки животного происхождения (мясо, птицу, рыбу, яйца, творог, сыр, молоко, кефир и др.), т.к. они обладают более высокой усвояемостью, содержат незаменимые аминокислоты, не синтезирующиеся в организме человека. Животные белки в рационе детей и подростков должны составлять не менее 55-60% от общего количества белков.



ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

В настоящее время до 18% учащихся имеют избыточную массу тела. Наряду с ожирением (5-8%), каждый 5-й подросток имеет дефицит массы тела.

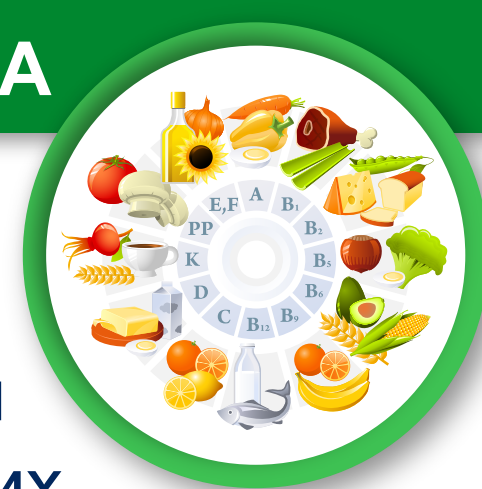


В отдельных регионах этот процент составляет 30-35%. Существенный рост алиментарных заболеваний у детей и подростков, отмеченный за последние годы, сопровождается недостаточностью питания

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

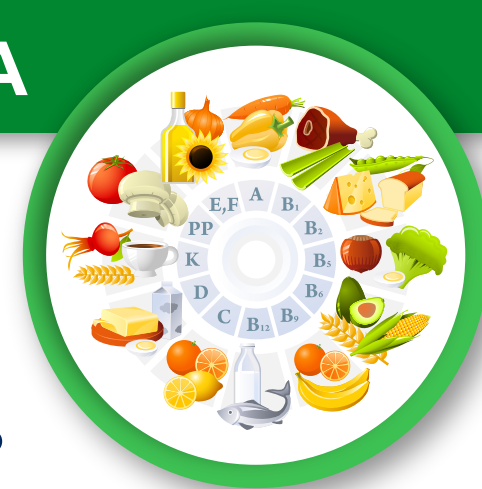
Оптимизация питания является одним из основных компонентов оздоровительных программ для детей и подростков с избыточной массой тела. Осуществление диетических мероприятий возможно только при активном участии родителей и соблюдении ими соответствующих правил и рекомендаций врача.

Основные правила, связанные с коррекцией (ограничением) питания, заключаются в том, что новый диетический рацион следует внедрять не резко – на адаптацию организма к новым условиям питания требуется не менее месяца; внедренный режим следует неукоснительно соблюдать – даже незначительное отклонение от него (например, в праздничные дни) может свести на нет усилия многих месяцев.



ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Режим питания учащихся с избыточной массой тела должен отличаться следующими особенностями: калорийность пищи в течение дня распределяется так, чтобы завтрак включал 25-30% калорийности всего суточного рациона, обед – 35- 40%, полдник – 10-15%, ужин – 25-20%; частота приема пищи – не менее 4 раз в день и 75-90% всего количества пищи должно приходиться на время до 17-18 часов; после 18 часов употребляются только кисломолочные продукты (кефир, простокваша, ряженка) и овощи, исключая картофель. Детей следует приучать есть медленно, тщательно пережевывая пищу, не отвлекаться на игры, телефон, компьютер.



ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

В рацион питания включаются в основном молочные низкожировые (1,5% - 2,5% жирности) продукты, а также овощи и фрукты, которые при относительно большом объеме обладают малой калорийностью. Значительно ограничивается потребление хлеба (особенно белого), сахара, конфет, кондитерских и макаронных изделий, крупы (за исключением гречневой), картофеля; несколько уменьшается количество жиров (особенно животного происхождения). Употребление мяса, рыбы, молока, яиц, творога должно соответствовать нормальным возрастным потребностям.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



- Школа — это трудное многолетнее испытание для Вашего ребёнка. В Ваших силах сделать так, чтобы он выдержал это испытание без серьёзных потерь. И в первую очередь, ребёнку понадобится здоровье, которое невозможно без здорового питания.
- Школьные годы — это не только постоянная умственная нагрузка, но и время активного роста. Поэтому, несмотря на то, что общие принципы здорового питания школьника остаются такими же, как и для взрослого, есть существенные различия.

ПЛАНИРОВАНИЕ РАЦИОНА РЕБЁНКА



- При выборе зерновых продуктов отдавайте предпочтение цельнозерновым хлебобулочным изделиям, макаронам, кашам. Обращайте внимание на продукты, обогащённые витаминами и минеральными веществами.
- Предлагайте ребёнку в качестве гарнира отварной картофель или пюре, но не жареный картофель; мясные блюда также лучше выбирать тушёные, отварные или приготовленные на пару. Избегайте появления в меню школьника жареных блюд, жирных чипсов или солёных сухариков.
- В рационе Вашего ребёнка должно быть много овощей и фруктов. Они содержат не только некоторые необходимые детскому организму витамины и минералы, но и пищевые волокна, органические кислоты, улучшающие всасывание железа из других продуктов.

ПЛАНИРОВАНИЕ РАЦИОНА РЕБЁНКА



- Помните, что молоко и молочные продукты — залог «здоровья» костей Вашего ребёнка. Постарайтесь сделать так, чтобы молоко стало любимым напитком ребёнка. Оно может прекрасно утолять жажду и заменить сладкие газированные напитки.
- Продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, птица, рыба и яйца, необходимы для нормального роста и развития школьника. Отдавайте предпочтение свежеприготовленным мясным продуктам, а не консервам и колбасам.
- Включайте рыбные блюда в меню ребёнка не менее трёх раз в неделю: они содержат необходимые ребёнку жирные кислоты, а морская рыба — ещё и йод. При приготовлении пищи используйте йодированную соль, старайтесь использовать её умеренно.

ПОДРОСТКИ В ОСОБОЙ ОПАСНОСТИ



- В подростковом возрасте обмен веществ происходит очень интенсивно. Поэтому подросток должен хорошо и часто питаться.
- Но именно в этом возрасте могут значительно измениться привычки ребёнка. Этому способствуют и психологические изменения, и растущая самостоятельность, в том числе в трате карманных денег.
- Первая опасность, которая грозит Вашему ребёнку, — чрезмерное употребление высококалорийных, непитательных снеков, газированных напитков и алкоголя. Это может привести к ожирению и нарушениям работы пищеварения. Постарайтесь занять ребёнка каким-либо видом спорта — это увеличит физические нагрузки, и у ребёнка будет меньше свободного времени.
- Обращайте внимание на вес и пищевое поведение девочек. В этом возрасте они начинают задумываться о своём внешнем виде и могут самостоятельно увлечься «модными» диетами. Соблюдение любых диет без консультации врача-диетолога может привести к серьёзным нарушениям здоровья, вплоть до анорексии, лечение которой может потребовать длительной физической и психологической реабилитации.

ПЛАНИРОВАНИЕ РАЦИОНА РЕБЁНКА

- С семи до семнадцати лет ребёнок проводит значительную часть жизни в школе. Выбирая школу, обратите внимание на организацию питания — от этого зависит здоровье, а значит — будущее Вашего ребёнка.
- Постарайтесь объяснить ребёнку, что пренебрегать горячим питанием в школе не стоит. На родительском собрании выступите с обращением к родителям других детей: в школьном возрасте коллективные привычки во многом определяют поведение ребёнка.
- Постарайтесь, чтобы ребёнок всегда имел с собой здоровый перекус: яблоко, зерновой батончик, сок. Не давайте ребёнку шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков. Выработайте у ребёнка негативное отношение к этим продуктам, рассказывая об их вредном влиянии на здоровье и внешность.



ПЛАНИРОВАНИЕ РАЦИОНА РЕБЁНКА

- Не забывайте постоянно напоминать ребёнку об основных правилах личной гигиены и демонстрировать их на собственном примере. Ребёнок должен привыкнуть обращать внимание на условия и сроки хранения готовых блюд. Это поможет избежать пищевых отравлений.
- Приучайте ребёнка утром завтракать дома. Ешьте утром сами, ведь именно на Ваше поведение ребёнок ориентируется в первую очередь.
- Следите за весом и внешним видом ребёнка. Помните, что детское ожирение — одна из острейших проблем современного общества. Склонность к полноте свидетельствует, в первую очередь, о неправильных пищевых привычках школьника и может привести к ранней гипертонии, сахарному диабету и множеству других заболеваний.





Материал подготовлен:

**БУ "Республиканская детская клиническая больница"
Министерства здравоохранения Чувашской Республики**

Профессором Родионовым В. А.

**БУ "Республиканский центр медицинской профилактики,
лечебной физкультуры и спортивной медицины"**