

«Школьное питание – это залог здоровья подрастающего поколения»

В рамках национального проекта «Образование» разработана федеральная Программа «Модернизация системы школьного питания». Программа является отдельным направлением национального проекта «Образование». Так как рациональное, здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровья.

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации к современной жизни. Недостаточное поступление питательных



веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. В Законе Российской Федерации «Об образовании» сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности.

Школа представляет собой жизненно

важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют

эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Рекомендации школьникам о здоровом питании.

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 беспокоиться стало меньше. Согласно постановлению главного санитарного врача Российской Федерации Геннадия 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 должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека.



В целом под выражением здоровое питание подразумевается совместное воздействие потребляемой нами пищи, нашего состояния здоровья и предпринимаемых нами усилий для улучшения здоровья, как собственного, так и окружающих. Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности нашего организма в питательных веществах.

Недостаточность питательных веществ представляет собой физическое состояние, вызванное неправильно подобранной диетой или

физической неспособностью усваивать или метаболизировать питательные вещества.

Это понятие включает в себя:

переедание: человек получает с пищей больше калорий, чем расходует, что приводит к избыточному телесному жиру;

недоедание: человек получает с пищей недостаточное количество калорий и питательных веществ, что приводит к уменьшению массы тела и/или дефициту питательных элементов.

Недостаточность питательных веществ негативно отражается на качестве жизни и учебе и может привести к болезни и смерти.

Качественное питание укрепляет способность к учению и здоровью детей.

Поскольку питание влияет на интеллектуальное развитие и способность к учению, здоровое питание является необходимым условием хорошей успеваемости в школе.



Стенгазета «Химия в пищевой промышленности».

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.



Стенгазета «Рациональное питание»

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал

Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал 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, рыба, мясные продукты, яйца.

Жиры. Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «скирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники 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, 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, шавель, шпинат, зелень, плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.



Продукты-источники 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 крупы.

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.

Известно, что здоровье напрямую связано с традицией потребления овощей и фруктов. Призыв Всемирной организации здравоохранения о потреблении 400 гр. овощей и фруктов в день обошел весь мир, и в тех странах, где он реализован, показатели здоровья населения значительно лучше. У нас в стране, к сожалению, эти рекомендации не выполняются, и многие нарушения в питании напрямую связаны с недостатком в нашем рационе овощей и фруктов.

Картофель – самый доступный источник калия.



Диетологи признают, что свежие фрукты и овощи, особенно те, которые содержат больше всего питательных веществ, малодоступны для большей части населения. По данным нового исследования, представленного на конференции Американской Диетической Ассоциации, картофель – это один из наиболее полезных и доступных овощей. Соотношение цена – питательная ценность у картофеля лучше, чем у других овощей. Картофель содержит большое количество калия и представляет собой самый доступный источник этого элемента.

Из истории меда. Оказывается, что палеонтологические и археологические исследования доказали существование пчел уже в третичном периоде, то есть примерно за 56 миллионов лет до появления первобытного человека!



В чём польза гречки?

Гречка не только вкусный и питательный, но и весьма полезный продукт. По содержанию белка она превосходит все зерновые, уступая лишь бобовым, и потому в рационе может заменять собой мясо.



В школьной столовой



Школьная среда ориентирована на профилактику здоровья:



Описание опыта работы школьной столовой МОУ Школы №167 г.о. Самара.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области образования, в частности, законом РФ «Об образовании», организация питания в общеобразовательном учреждении возлагается на образовательное учреждение. Основным документом, определяющим федеральные требования к организации и режиму питания, работе школьного пищеблока, является Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.5.2409-08) и Устав МОУ Школы №167 г.о. Самара, в соответствии, с которыми в школе организованы горячие завтраки и обеды для всех обучающихся, и двухразовое горячее питание для детей групп продленного дня. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Недостатком в организации питания школьников является составление меню с учетом не столько физиологической потребности детей в биологически ценных веществах, сколько с учетом стоимости продуктов. Хотя по-прежнему существует противоречие между низкой ценой школьного питания и желанием соответствия установленным нормативам питания детей и подростков.

Здоровое питание - здоровый школьник

Памятка родителям



Именно в раннем школьном возрасте человек приобретает многие хронические заболевания, например, гастрит. Чтобы этого избежать, нужно по-прежнему тщательно следить за тем, что и когда ребенок ест.

Режим питания школьника зависит от того, в какую смену он учится. Если в школе организовано горячее питание, то школьник получает два завтрака: один дома, перед выходом, и второй в школе, на большой перемене. Обедает он или в школе, или дома, а вечером ужинает.

Учащиеся во вторую смену завтракают, обедают и ужинают дома, а в школе получают только горячий полдник. Это следует учитывать, подготавливая ребенку еду на день.

Как и прежде, как минимум три приема пищи должны содержать горячее блюдо. Обычно это завтрак, обед и ужин.

Завтрак

На завтрак школьнику могут быть предложены каша, яйца или запеканка. Если ребенок получает горячий завтрак в школе, то дома он может позавтракать бутербродами, хотя лучше все-таки горячее блюдо.

Если в школе такого питания нет, ребенку необходимо полноценно поесть дома. Голодный школьник, перекусивший «сухомятку», быстрее устает и хуже учится.

Запить завтрак можно чаем, молоком, кефиром или какао.

Обед

В состав обеда должны входить три-четыре блюда: суп, мясо или рыба с гарниром, третье блюдо, а также закуска.

На закуску хорошо годятся овощные салаты, тертая морковь, капуста. Многие дети не любят суп, но он необходим для полноценного обеда.

Мясное или рыбное блюдо подаются с гарниром из овощей, макарон или каши, или в виде смешанных блюд: рагу, голубцов, фаршированных овощей.

В качестве третьего блюда обычно предлагается компот из сухих или свежих фруктов.

Еда вечером

Полдник, в отличие от остальных приемов пищи, может состоять из печенья, булочки, зефира или хлеба с мармеладом.

Подходящие напитки: сок, молоко, чай или какао.

Ужин — последний за день прием пищи, после которого не должно быть никаких перекусов.

В том числе семечек, чипсов или попкорна перед телевизором. Съесть его надо не позже, чем за два часа перед сном.

Ужин состоит из горячего блюда, например, рыбы, каши, яичницы или запеканки. Также подходят для ужина те же блюда, что подаются в обед на второе.

В течение дня между основными приемами пищи школьник может есть фрукты или овощи.



Школьник должен получать пять приемов пищи в день, из них три — с горячим блюдом.

Соблюдение режима питания поможет профилактике заболеваний,

а планирование питания надо делать с учетом смены, в которую учится ребенок. Эффективный способ покормить ребенка в школе — дать ему еду с собой.



Едим ли мы то, что следует есть?



Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание. Номера выбранных ответов поместите в итоговую таблицу.

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,

3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с

режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

Если Вы набрали от 29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Надеемся на сознательное отношение к своему питанию, потому что помним – от этого зависит Ваше здоровье.

Тест составлен с использованием материалов:

http://www.school88.ru/Pitanie_3.htm

