



Беседа с родителями о здоровом питании школьников.

Полноценное питание - существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста организма и укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Здоровое питание имеет первостепенное значение для предупреждения многих хронических заболеваний, определяющих в настоящее время преждевременную смертность и низкую ожидаемую продолжительность жизни.

По данным Всемирной организации здравоохранения состояние здоровья человека на 73-75% определяет питание, доказана связь между характером питания и рядом неинфекционных заболеваний, среди которых сердечно-сосудистая и эндокринная патологии, болезни органов пищеварения, анемии.

Формирование навыков здорового образа жизни, в том числе пропаганда здорового питания, определены в качестве приоритетного направления социально-экономического развития страны до 2020 года.

Но сегодня многие родители, возможно, из-за спешки и нехватки времени не уделяют должного внимания ни своему питанию, ни питанию своих детей. Но именно семья и только потом школа приучают детей к определённому питанию.

По данным **Института возрастной физиологии Российской академии образования** дети в России едят много картошки, макарон, хлеба, булочек, колбасы, полуфабрикатов и крайне мало употребляют рыбы, овощей и фруктов. Даже летом, когда имеется достаточное количества свежих фруктов и ягод, школьники пьют не соки и морсы, а химические газировки. Еще они очень любят вредные соусы - заливают кетчупом и майонезом все без разбору. Родители должны понимать, что в данных случаях только они могут изменить ситуацию.

Актуальность данного вопроса велика потому, что в последнее время сохраняются негативные тенденции в формировании здоровья детей и подростков. Так, по данным медицинских осмотров к 3-5 группам здоровья (имеют хронические заболевания) относятся 22,9% детей, в том числе школьники 20,1 %. Среди детей и подростков

отмечается высокая распространенность алиментарно-зависимых заболеваний, таких как болезни органов пищеварения, болезни эндокринной системы, расстройства питания, нарушения обмена веществ, болезни крови и кроветворных органов (анемии).

Государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» регламентированы основные требования к организации здорового питания, формированию примерного меню для детей, к условиям и технологии изготовления кулинарной продукции, санитарному состоянию, а также содержанию помещений и мытью посуды, к оборудованию, инвентарю, посуде и таре.

Но помимо школы и дома ребенок должен быть обеспечен здоровым питанием.

Первый совет: Для начала запишите, что ел ваш ребенок дома и в школе в течение недели, и проанализируйте его рацион, чтобы Вам было легче его скорректировать, включая те продукты или блюда, которые он не получил в школьной столовой.

Разнообразие продуктов особенно важно для детей, потому что именно в детском возрасте осуществляется формирование пищевых предпочтений и привычек, в этом заключается одна из особенностей построения здорового рациона питания детей школьного возраста.

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.

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 грамм белка, из них 40-55 грамм животного происхождения. В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко или кисломолочные напитки, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.

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 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 грамм в сутки, 30% суточного рациона. Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное и растительное масло, сметану.

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

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-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. Ежедневно в меню семьи, да и в детских учреждениях, естественно, не могут быть использованы все продукты, имеющиеся в наборе питания, да это и не нужно. К примеру, из 40 грамм рыбы (норма для детей 7-10 лет в сутки) после жаренья или варки останется только 25 грамм, то есть порция, недостаточная даже для ребенка годовалого возраста. Значит, рыбное блюдо, достаточное по объему, можно готовить не ежедневно.

При использовании суточного набора продуктов следует руководствоваться такими рекомендациями: половина продуктов перечня - мясо, молоко, сахар, масло сливочное и растительное, хлеб, овощи, фрукты - должны употребляться ежедневно. Другие - яйца, творог, рыбу - следует включать в питание 2-3 раза в неделю, ориентируясь на суммарное количество продукта, которое следует использовать за неделю. Скажем, при норме сыра 10 грамм в день недельное его количество будет составлять 70 грамм (10 грамм x 7 дней). Следовательно, достаточно 2-3 раза в течение недели дать бутерброд с сыром, либо приготовить с ним какое-либо блюдо, чтобы ребенок получил нужное количество этого ценного продукта.

Подобный расчет можно сделать для любого продукта. Например, недельная норма творога для подростка 14-17 лет составляет 350 грамм (50 грамм в день). Это количество в виде сырников, запеканки, творога со сметаной и других блюд можно разделить на 2-3 приема в течение недели. Для приготовления порции запеканки (200 грамм) требуется 120-140 грамм творога.

Яйца можно давать в виде омлета (1,5-2 штуки), сваренными, использовать для приготовления теста, запеканок, салатов (в течение недели ребенок должен получить 7 штук); 2-3 раза в неделю рекомендуется использовать рыбу, в том числе сельдь. Примеры рационов, составленных из этих и других продуктов, можно найти в интернете или прочитать в специализированной литературе.

Воспитать у детей привычку и вкус к здоровой пище дело нелегкое, требующее терпения, настойчивости и твердости. Не все дети любят то, что полезно. Часто они отказываются от молока, рыбных, овощных блюд, предпочитая сладости, закуски. Да и родители нередко стремятся дать детям дорогостоящие деликатесы в ущерб необходимой «норме» молока, творога, рыбы, забывая или не зная, что изысканный продукт или блюдо нередко по своему химическому составу уступает «простой» обыденной пище. Ребенка нужно приучать есть все блюда, которые готовятся в семье, или предлагаются в составе школьного завтрака или обеда. Конечно, нельзя полностью лишать детей конфет, пирожных, мороженого. Сладости следует давать во время приема пищи: например, на десерт можно предложить ребенку мороженое, чайную пастилу, мармелад, мед, повидло, пирог, кусок торта.

Хочется еще раз обратить внимание родителей на предлагаемый перечень продуктов и их количества. Запоминать цифры, естественно, не надо, но учитывать их при организации питания детей очень полезно, так как это дает возможность построить правильный рацион с учетом экономических возможностей семьи, имеющихся в наличии продуктов, а также привычек и особенностей.

Второй совет: соблюдение режима питания как важнейшего компонента здорового питания. Детские диетологи не устают повторять - утром ребенок должен съесть что-нибудь тепленькое, не слишком жирное и не очень сладкое. Ребенок не должен идти голодным в школу, даже если в школе организованы завтраки.