

Каким должно быть рациональное питание школьников – рекомендации Роспотребнадзора

Как отмечается в документе, многие родители считают, что в деле организации питания школьника достаточно положиться на собственную интуицию и здравый смысл. Однако, для формирования и сохранения физического и психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно знать и понимать принципы рационального питания, правила гигиены питания, соблюдение которых имеет ключевое значение для ребёнка

Роспотребнадзором перечислены следующие принципы рационального питания школьников:

- 1. Четкий режим питания**, предусматривающий три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса (второй завтрак и полдник) в определённые часы.
- 2. Адекватная энергетическая ценность рациона**, полностью компенсирующая, но не превышающая энерготраты ребенка, учитывающая возраст, пол, физическую конституцию и, интеллектуальную физическую активность ребенка. Усредненно, она должна соответствовать:

7-11 лет — 2300 ккал в день, 1

1-14 лет – 2500 ккал,

14-18 лет – до 3000 ккал.
- 3. Сбалансированность и гармоничность состава рациона** по всем пищевым компонентам: белки, жиры, углеводы, макро и микронутриенты в соотношении примерно по массе 1:1:4, и по калорийности 10-15%:30%:55-60% соответственно.

Содержание растительных и животных белков должно быть в соотношении 2:3. Жиры — преимущественно растительные.
- 4. Обеспечение разнообразия продуктов питания**, формирующих рацион: обязательно должны присутствовать разнообразные молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, овощи, фрукты, орехи, растительные масла.
- 5. Обеспечение высоких органолептических и эстетических качеств блюд**, составляющих рацион, для предотвращения приедаемости избегать монотонности и однотипности меню.
- 6. Щадящая кулинарная обработка при приготовлении блюд** — запекание, варка, приготовление на пару, ограничение или исключение жарения и приготовления во фритюре.
- 7. Приготовление блюд преимущественно из свежих продуктов**, с соблюдением сезонности, допустимо использовать свежемороженые ингредиенты.
- 8. Обеспечение биологической безопасности питания.**
- 9. Обеспечение достаточного времени для неспешного приема пищи** — не менее 20-30 минут для каждого основного приема пищи и 10-15 минут для перекусов.

Для родителей особо важна следующая рекомендация:

10. Если организация питания, принятая в школе, не одобрена родителями, необходимо обеспечить своего ребенка набором продуктов, компенсирующим пропускаемый прием пищи. Причем, при выборе перекуса, который ребенок возьмет с собой в школу, необходимо предусмотреть сохранность его свежести на протяжении как минимум 4-5 часов. Поэтому исключаются скоропортящиеся компоненты. Важно продумать упаковку, которая сохранит целостность перекуса в процессе (оптимально — пластиковый контейнер).

Можно взять с собой фрукт (яблоко, груша, банан) и орехи 30-40 грамм, бутерброд с сыром или запеченным мясом (важно — не использовать сливочное масло и майонез), дополнив его свежим огурцом или брусочками моркови.

Желательно дополнительно давать школьнику с собой бутылочку питья — холодный чай, морс, негазированная вода.

В Рекомендациях также перечислены наиболее распространённые ошибки в организации питания школьника, на что важно обратить внимание родителям. К ним отнесены:

1. Отказ от завтрака. Зачастую учащиеся мотивируют свой отказ от завтрака отсутствием аппетита и ограничивают утреннюю еду чашкой чая, что недопустимо для школьника.

2. Питание преимущественно полуфабрикатами. Но, такие блюда перенасыщены солью, животными жирами, ароматизаторами, что не может считаться полезным не только для детей, но и для взрослых. Использование полуфабрикатов допустимо эпизодически, но основой домашнего питания должна быть свежеприготовленная пища.

3. Использование в качестве перекуса высокоуглеводистых продуктов, которым дети чаще всего отдают предпочтение — шоколад, жевательный мармелад, вафли, печенье, картофельные чипсы, соленые орешки. Важно не только информировать ребенка о принципах здорового питания, но и показать ему здоровую альтернативу вредным снекам, например, сухофрукты, орехи.

4. Дефицит употребления рыбы. Желательно есть рыбу не менее двух раз в неделю.

5. Недостаточное употребление овощей и фруктов. Желательно ежедневно употреблять не менее 300 г. фруктов и 400 г. овощей в день.

6. Употребление кофеинсодержащих энергетических напитков.

В Рекомендациях отмечается, что сочетание сладкой газированной воды и кофеина губительно воздействует на слизистую оболочку желудка, вызывая развитие эрозивных изменений, что может закончиться формированием гастрита и язвенной болезни; выраженное стимулирующее действие кофеина на центральную нервную систему не только повышает психическую возбудимость, но, и может стать причиной развития судорожного синдрома.

«Питание школьника при грамотной организации должно обеспечить организм учащихся детей всеми пищевыми ресурсами, обеспечивающими полноценное развитие растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок», — резюмируется в Рекомендациях.

«Еда должна доставлять удовольствие и радость — именно тогда она будет приносить пользу. Готовьте вместе, ешьте вместе и будете здоровыми все вместе», — советует родителям Александра Макеева, руководитель программы «Разговор о правильном питании» компании Nestle.