

К вопросу питания школьников

Одной из важнейших задач школы сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. Школьники должны узнать и принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате совместной работы родителей, педагогов и самого ребенка.

В условиях школы питание наравне с оздоровительным фактором, имеет большое воспитательное значение. Именно в школьном возрасте, когда активно формируются привычки, наибольшее значение имеет воспитание навыков рационального питания.

В соответствии с СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях» в школах должно быть организовано двухразовое горячее питание для детей групп продлённого дня и горячие завтраки для остальных детей.

Сбалансированный горячий завтрак приносит растущему организму наибольшую пользу, в отличие от «Фаст-фудов» и прочей продукции, богатой «пустыми» калориями. Отмечено, что учащиеся, получающие горячий завтрак, лучше воспринимают учебный материал и остаются до конца учебных занятий бодрыми и работоспособными.

Замена полноценного горячего питания в школьной столовой чипсами, сухариками, шоколадными батончиками и газированными напитками наносит урон здоровью наших детей. Ведь для правильного роста и развития каждый ребенок должен получать определенный суточный набор продуктов, который должен включать в себя: молоко и кисломолочные продукты, творог, сыр, мясо, рыбу, яйца, крупы и макаронные изделия, растительные и животные жиры, овощи, свежие фрукты, натуральные соки, хлеб и хлебобулочные изделия. Одни продукты, входящие в суточный набор продуктов, должны быть включены в рацион ребенка ежедневно, другие же дети могут получать через день или 2-3 раза в неделю, в увеличенных соответствующим образом дозировках. Но необходимо, чтобы каждые 10 дней все продукты были израсходованы в полном объеме. К числу ежедневно употребляемых продуктов относятся: молоко, мясо, сахар, хлеб, фрукты и овощи. Творог, сыр, яйцо, рыба используются несколько раз в неделю.

При составлении меню для школьников учитывается разнообразие блюд в течение дня и всей недели, их биологическая ценность, возможность сочетания, масса и объем пищи, а так же ассигнования на питание. Причем чем больше денежных средств будет выделяться на питание наших детей, тем интереснее и привлекательнее будут становиться школьные завтраки и обеды.

Как показало анкетирование, школьники хотели бы включить в ассортимент реализуемых в школьной столовой блюд: салаты из деликатесных продуктов, курицу-гриль, шашлык, различные виды пиццы, сладкие фруктовые десерты. С одной стороны, в школьном питании существует ряд запретов и ограничений, относительно приготавливаемых блюд, но с другой стороны вполне реально при наличии достаточного количества выделяемых на питание денежных средств, дать ребенку отбивную из куриного филе в сухарях, лангет или эскалоп из говядины, бифштекс, поджарку из судака, пудинг и сырники из творога, и другие полезные и вкусные блюда.

Основополагающим вопросом в развитии школьных пищеблоков остается приобретение оборудования, позволяющего расширить возможности школьных кухонь. Экономически выгодным является использование универсальных аппаратов – пароконвектоматов. В пароконвектоматах одновременно могут быть приготовлены мясные, рыбные или овощные блюда, различные гарниры. Использование одного пароконвектомата позволяет отказаться сразу нескольких плит и духовок. Главным преимуществом пароконвектоматов при их использовании в системе школьного питания является возможность приготовления диетических блюд за счёт задания для каждого продукта своего особого режима приготовления. При этом обеспечиваются не только высокие вкусовые качества приготовляемых блюд, но и сохраняются все полезные свойства продуктов, не происходит разрушения минеральных веществ и витаминов.



ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!

Из каждой группы продуктов на один прием пищи выбирайте любой из списка (по принципу «или-или»)

МЯСО, РЫБА, ПТИЦА		<p>Выбирайте нежирные сорта белковых продуктов, 2–3 раза в день</p> <p>на 1 прием:</p> <ul style="list-style-type: none">• 80–100 г говядины либо баранины или 60–80 г свинины• 80–100 г птицы (куриная ножка)• 2 куриных яйца (не более 4–5 шт. в неделю)• 1–2 котлеты• 3–4 ст. ложки нежирной мясной тушенки• 0,5–1 стакан гороха или фасоли• 80–100 г рыбы (не менее 2–3 раз в неделю)
ФРУКТЫ, ЯГОДЫ		<p>Наиболее полезны ярко окрашенные плоды, 2 и более порций в день</p> <p>на 1 прием:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 яблоко либо груша• 3–4 средние сливы либо 1/2 стакана ягод• 1/2 апельсина либо грейпфрута• 1 персик либо 2 абрикоса• 1 гроздь винограда• 1 стакан фруктового либо плодово-ягодного сока• полстакана сухофруктов
ОВОЩИ		<p>Наиболее полезны темно-зеленые и оранжевые, 3–4 раза в день</p> <p>на 1 прием:</p> <ul style="list-style-type: none">• 100–150 г капусты• 1–2 моркови• пучок зеленого лука либо другой зелени• 1 помидор либо 1 стакан томатного сока• картофель – 1–2 клубня в день

ЗЕРНОВЫЕ И КАШИ



6–8 порций в день

на 1 прием:

- хлеб белый либо черный – 1–2 куска
- 3–4 галеты, или 4 сушки, или 1 бублик
- порция (150–200 г) пшенной, гречневой либо перловой каши
- порция (200–250 г) манной либо овсяной каши
- порция (150–200 г) отварных макарон
- 1–2 блина

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



Выбирайте низкожирные сорта молока и молочные продукты без добавления сахара, по 3 порции в день

на 1 прием:

- 1 стакан молока
- кефира
- простокваши
- йогурта
- 60–80 г (3–4 ст. л.) нежирного/полужирного творога
- 30–50 г твердого сыра
- 1/2 плавленого сырка

ЖИРЫ, СЛАДОСТИ



Ограничивайте потребление до

- 1–2 ст. ложек растительного масла
- 5–10 г сливочного масла либо маргарина для приготовления блюд
- 5–6 чайных ложек (40–50 г) сахара
- 3 шоколадных конфет
- 5 карамелек
- 5 ч. ложек варенья либо меда
- 2–3 вафель



Тираж 50 000 экз., подготовлено в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография»

www.здоровое-питание.рф



КОНТРОЛИРУЙТЕ ИХ ПОТРЕБЛЕНИЕ!

СОЛЬ

(хлорид натрия)
меньше 5 г/сутки*

ЖИРЫ

меньше 65 г/сутки*
или <30 % калорийности



САХАР

меньше 50 г/сутки*
(или <10 % калорийности)

НЖК

(насыщенные
жирные кислоты)
меньше 20 г/сутки*
(или <10 % кало-
рийности)

ТРАНСЖИРЫ

(трансизомеры жирных кислот)
меньше 2 г/сутки* (или <1 % калорийности)



Роспотребнадзор

* РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УРОВНИ СУТОЧНОГО ПОСТУПЛЕНИЯ КРИТИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ИЗ РАСЧЕТА НА РАЦИОН КАЛОРИЙНОСТЬЮ 2000 ККАЛ

www.здоровое-питание.рф

Тираж 50 000 экз., подготовлено в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография»



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПОМОГАЕТ



Почему важно правильно питаться?

У здорового питания есть много преимуществ. Когда мы правильно питаемся, снижается риск развития ожирения, диабета II типа, сердечно-сосудистых и некоторых видов онкологических заболеваний, мы лучше спим, чувствуем себя более энергичными и целеустремленными – и все это делает жизнь более здоровой, активной и счастливой!

Здоровое питание может:

1 Поддерживать здоровый вес

Вес в пределах здорового диапазона помогает снизить риск развития хронических заболеваний. Избыточный вес или ожирение повышают риск развития сахарного диабета II типа, остеопороза, некоторых видов рака. Цельные овощи и фрукты содержат меньше калорий, чем большинство промышленно обработанных пищевых продуктов. Питание без полуфабри-

катов, фастфуда и ультрапереработанных пищевых продуктов – простой способ ограничить калорийность своего рациона.

Клетчатка важна для поддержания веса в норме. Продукты, богатые клетчаткой (цельные овощи, фрукты, зерновые), регулируют чувство голода.

2 Предотвратить развитие осложнений сахарного диабета II типа

Здоровое питание может помочь человеку с диабетом II типа: особенно важно ограничить потребление про-

дуктов с избытком сахара, соли и жирной пищи с большим содержанием насыщенных и трансжиров.

- похудеть, если требуется;
- контролировать уровень глюкозы в крови;
- поддерживать артериальное давление и холестерин в пределах целевых значений.

3 Снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта, инсульта

! 80 % всех случаев сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов и инсультов можно предотвратить, если изменить образ жизни, больше двигаться и правильно питаться.

Добавить витамин E (это может предотвратить образование тромбов)

Источники витамина E:

- миндаль
- арахис
- фундук
- семена подсолнечника
- зеленые овощи
- растительное масло

Исключить трансжиры (это снижает уровень холестерина липопротеинов низкой плотности)

Такой тип холестерина помогает атеросклеротическим бляшкам накапливаться в артериях, что повышает риск инфаркта и инсульта.

Ограничить соль (это поможет снизить артериальное давление)

Соль добавляют во многие обработанные продукты и продукты быстрого приготовления, и людям, которые контролируют артериальное давление, важно избегать их.

4 Сохранить здоровье будущих поколений

Здоровые привычки питания закладываются в детстве.

Дети, которые завтракают, обедают и ужинают вместе с семьей, участвуют

в приготовлении пищи, с большей вероятностью сделают выбор в пользу здорового питания в будущем.

5 Сохранить здоровыми кости и зубы на всю жизнь

Для развития здоровых, крепких костей и зубов необходимо питание с достаточным содержанием кальция и магния.

Источники кальция:

- нежирные молочные продукты
 - брокколи, цветная капуста
 - рыбные консервы с костями
 - тофу
 - бобовые
- Источники магния:
- листовые зеленые овощи
 - орехи
 - цельнозерновые продукты и семена
- ! Здоровые, крепкие кости в детстве – залог предотвращения остеопороза и остеоартрита в более позднем возрасте.

6 Быть в хорошем настроении

Здоровое питание (овощи, свежие фрукты и цельнозерновые продукты) помогает сохранить комфортный эмоциональный фон и хорошее настроение.

Питание с большим количеством рафинированных углеводов (сладкие напитки, сладости, белый хлеб) может усиливать симптомы депрессии и усталости.

7 Сохранить крепкую память и острый ум

Здоровое питание может помочь предотвратить развитие возрастного снижения памяти и старческого слабоумия.

Особенно важны:

- витамины D, С и Е
- омега-3 жирные кислоты
- флавоноиды и полифенолы
- рыба и морепродукты

8 Помочь кишечным бактериям

В кишечнике обитает множество полезных бактерий, у них важная роль в обмене веществ и пищеварении, они синтезируют витамины К и В, борются с вредными бактериями и вирусами.

Питание с низким содержанием клетчатки и избытком сахара и жира изменяет микробиом кишечника, усиливает воспаление в этой области.

Здоровое питание, богатое овощами, фруктами, бобовыми и цельнозерновыми, обеспечивает пребиотиками и

пробиотиками, которые помогают полезным бактериям.

Кишечным бактериям полезны:

- Ферментированные продукты, богатые пробиотиками (квашеная капуста, кефир).
- Клетчатка – содержится в бобовых, зерновых, фруктах и овощах, способствует регулярному опорожнению кишечника, что помогает предотвратить рак кишечника и дивертикулит.

9 Сохранить крепкий сон

Нарушить режим сна могут многие факторы, включая апноэ во сне. Апноэ (нарушение дыхания, храп) возникает, когда дыхательные пути блокируются во время сна. Этому

способствует ожирение, употребление алкоголя и нездоровое питание. Сокращение потребления алкоголя и кофеина может помочь более спокойному и крепкому сну.



Роспотребнадзор

Буклет «Здоровое питание помогает», тираж 50 000 экз., подготовлен в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография»

www.здоровое-питание.рф

НАРОДНЫЙ ФРОНТ

**НЕДОВОЛЬНЫ
КАЧЕСТВОМ ПИТАНИЯ
В ШКОЛЕ?**

Мы поможем исправить!



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



pitanie.onf.ru

8-800-200-04-11

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

Социальная реклама - Народный Фронт
Школа Калининградская область п. Южный 1 д. 57