

О правилах здорового питания для школьников

1. Питайтесь каждый день вместе с одноклассниками в школьной столовой

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

2. Соблюдайте правильный режим питания

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.
- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывайте, не спешите
- продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

3. Не пропускайте приемы пищи

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и(или) обед.

Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).

Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

4. Следуйте принципам здорового питания и воспитывайте правильные пищевые привычки

- Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).
- Не передайте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.
- Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченым, пассерованным и припущенным блюдам.
- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день. Не досаливайте блюда, уберите солонку со стола.
- Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).
- Сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

5. Мойте руки

- Мойте руки перед каждым приемом пищи.
- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

 **РОСПОТРЕБНАДЗОР**
Федеральный конституционный центр
роspotребнадзора 8-800-555-49-43

ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- 1 ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ**

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, устойчивости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровой пищевой предпочтений.
- 2 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ**
 - Время приема пищи должно быть каждый день одинаковым, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.
 - Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, ешьте тщательно пережевывая, не торопитесь – продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).
- 3 НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ**

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе: горячий завтрак (ужин) и обед. Меню завтраков и обедов обязательно включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или мясные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты). Меню обеда включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнозерновое (ювета или рыба), гарнир (овсяной или крупяной), напиток (компот, кисель).
- 4 СЛЕДИТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИБЫЧКИ**
 - Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин, дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).
 - Не перекармливайте себя – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.
 - Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенные витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
 - Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, пассированным и приправленным блюдам.
 - Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли – до 1 чайной ложки в день.
- 5 МОЙТЕ РУКИ**
 - Мойте руки перед каждым приемом пищи.
 - Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подготовлено на www.rospotrebnadzor.ru



ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ



СЛЕДИТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИБЫЧКИ



МОЙТЕ РУКИ

Формирование правильного пищевого поведения

В настоящее время прослеживается модификация пищевых предпочтений в популяции в сторону снижения разнообразия, что обусловлено социальными, экономическими и психологическими причинами. При оценке пищевого рациона в большинстве случаев фиксируются нарушения режима питания, нерациональное составление меню с преобладанием высококалорийных, богатых насыщенными жирами и рафинированными углеводами блюд.

Особую тревогу вызывают имеющиеся нарушения пищевого поведения детей и подростков. Несмотря на принятие на уровне Правительства России мер по улучшению питания детей, в период с 2010 по 2015 гг. отмечена тенденция нарастания нерегулярности питания. Установлены нарушения суточного рациона: ежедневно получают молоко и мясные продукты немногим более половины подростков, а овощи и фрукты — 78,4% детей.

Имеющиеся отклонения от нормы пищевого поведения негативно сказываются на здоровье детей и подростков, нации в целом. Например, у детей с нарушением состояния костно-мышечной системы отмечены недостаточное потребление молочных продуктов при избыточном потреблении продуктов, способствующих его выведению: томатные соусы, черный кофе, продукты быстрого приготовления.

Подтверждено влияние нарушений пищевого поведения на рост числа заболеваний верхних отделов желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). У детей с воспалительными заболеваниями верхних отделов ЖКТ ассортимент овощей крайне скудный, и частота их употребления низкая. Свежие фрукты, с высокой степенью значимости, чаще присутствуют в ежедневном рационе здоровых детей в сравнении с рационом детей с заболеваниями верхних отделов ЖКТ. Заменой рациональным и сбалансированным блюдам являются чаще всего продукты «фаст-фуд». У детей с воспалительными заболеваниями верхних отделов ЖКТ достоверно чаще, в сравнении со здоровыми детьми в ежедневном рационе встречались чипсы, сухарики, сладкие газированные напитки, картофель-фри.

Таким образом, значимость формирования правильного пищевого поведения очевидна.

Модель пищевого поведения человека формируется в раннем возрасте, когда закладываются устойчивые вкусовые предпочтения и воспитывается отношение к процедуре приема пищи (режиму, последовательности блюд и др.).

Начальные вкусовые предпочтения проявляются уже в первые месяцы жизни: младенцы могут положительно относиться к сладкому и соленому вкусу, негативно — к горькому и кислому. Это, в определенной степени, защитная реакция организма, предотвращающая употребление токсичных веществ, многие из которых имеют горький вкус.

Учеными проводились исследования свидетельствующие о важности соблюдения женщиной в период беременности и кормления грудью рационального питания, оказывающего влияние не только на состояние здоровья матери и ребенка, но и на адекватное формирование вкуса младенца.

Это следует учитывать и в дальнейшем, при расширении питания ребенка, чтобы он отдавал предпочтение тем продуктам и блюдам, которые имеют высокую пищевую ценность.

Формируемые вкусовые предпочтения обуславливают рацион питания в целом. Дети с низкой чувствительностью к горькому вкусу при предоставлении им свободного выбора чаще выбирают овощи. Дети, имеющие предпочтение к кислому, едят больше фруктов. Отмечено, что эти дети получали много фруктов уже в возрасте 6 месяцев, что позволяет предположить начало формирования предпочтения к кислому в грудном возрасте.

Указанный факт определяет возможность выработки правильных вкусовых привычек у ребенка.

Как упоминалось ранее, основным периодом формирования стойких вкусовых предпочтений является детство. Исследования показали, что сравнивая детей двух, четырех и восьми лет, основным периодом, который определял набор предпочитаемых блюд, являются первые четыре года жизни.

Для периода до 4-летнего возраста главенствующее положение среди факторов занимает влияние семьи и, прежде всего, матери. Как эмоциональное, так и рациональное отношение мамы к тому или иному продукту определяет нередко отношение ребенка к данному виду пищи. Приверженности матери в еде могут ограничивать набор продуктов, которые предлагаются ребенку.

Дети впечатлительны, чрезвычайно доверчивы и внушаемы. Поэтому если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, «что он ничего не ест, мало ест», «не любит овощи», сами провоцируют ребенка к излишней разборчивости в еде, что крайне отрицательно влияет на его аппетит.

В формировании вкусовых ощущений у ребенка имеет значение не только вкус, но и запах пищи, ее консистенция, структура, состав, внешний вид блюд.

Запах пищи в основном воспринимается рецепторами, расположенными в носовых ходах. Благодаря запаху возбуждается аппетит, активизируются соковыделительные функции пищеварительных желез, что обеспечивает готовность к восприятию пищи.

Консистенция пищи может быть жидкой, полужидкой, вязкой, густой и твердой. По мере роста ребенка консистенция вводимых в питание блюд меняется — от жидкой до густой и твердой. Важно вовремя закрепить у ребенка навыки восприятия различной консистенции блюд. При позднем введении твердой пищи (после 7–8 месяцев) можно вызвать у ребенка негативную реакцию на нее. В таких случаях следует настойчиво (но не требовательно) и неоднократно предлагать данное блюдо ребенку, что постепенно даст свои результаты.

Структура пищи также зависит от возраста ребенка. Рекомендуется следующее поэтапное введение продуктов: гомогенизированных — с 4–6 месяцев, пюреобразных (мелкоизмельченных) — с 6–9 месяцев и крупноизмельченных — с 9 месяцев и старше.

Обеспечить необходимое измельчение продукта в домашних условиях не всегда представляется возможным, а неадекватная по консистенции пища может вызвать негативное отношение ребенка к продукту, которое впоследствии сложно преодолеть. В связи с чем в качестве прикорма рекомендуется использовать продукты промышленного производства.

С 1,5 лет можно пробовать давать пищу куском (сосиску, куриную ножку и др.). Здесь также важно сформировать у ребенка положительное отношение к блюдам с различной структурой.

По своему составу продукты могут быть монокомпонентными — из одного вида фруктов, ягод или овощей, поликомпонентными — из двух, трех и более сочетаний, а также комбинированными — из сочетаний фруктов с молочными продуктами (йогуртом,

творогом, сливками), зерновыми, овощными и другими продуктами, а овощей — с крупами и мясом или рыбой.

Благодаря различным комбинациям фруктов, овощей, молочных, мясных и рыбных продуктов у ребенка формируется широкий диапазон вкусовых восприятий, сочетающийся с их полезностью.

Внешний вид блюд также меняется по мере роста ребенка. При этом необходимо заботиться о красивом оформлении пищи. Сначала блюда ребенку даются в виде пюре из смеси различных продуктов (фруктов, овощей, мяса, круп, и др.). Позднее предлагаемые блюда уже меняют свой внешний вид: мясо (тефтели, котлеты) и гарнир даются раздельно, украшаются зеленью, кусочками овощей, фруктов.

Красиво оформленное блюдо в сочетании с его полезностью вызывает положительное отношение к пище и закрепляет соответствующее вкусовое восприятие.

Особую роль в формировании вкуса играет прикорм, когда постепенно, на протяжении первого года жизни, в рацион питания ребенка вводятся новые адекватно подобранные различные продукты и блюда, имеющие свои вкусовые особенности, структуру, консистенцию, запах.

С введением прикорма ребенок получает ряд новых для него пищевых веществ, например, различные сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза), поступающие с соками и фруктовыми пюре. Сахар необходим человеку. Он выполняет в организме ряд важных функций: прежде всего — энергообеспечение, поддержание на постоянном уровне содержания глюкозы в крови, питание мышечной ткани, участие в иммунных и защитных реакциях. Однако излишнее употребление сахара в раннем возрасте может сформировать у ребенка пристрастие к сладкому, которое сохраняется на всю последующую жизнь. Вместе с тем избыток сахара оказывает отрицательное действие на организм человека, которое заключается в чрезмерном поступлении энергии, отложении жировой ткани (ожирение), повышенной нагрузке на инсулярный аппарат поджелудочной железы (возможность развития сахарного диабета), ограничении или лишении организма других важных продуктов, развитии кариеса.

В связи с этим в настоящее время промышленность производит соки без сахара. Широкий ассортимент продуктов позволяет обеспечить своевременное знакомство ребенка с новыми вкусами.

Формирование привычки к употреблению адекватного количества овощей — важная задача первых лет жизни, поскольку многочисленные исследования показали, что достаточное количество овощей является важным фактором снижения энергетической плотности рациона, а следовательно, профилактикой ожирения. Важно отметить, что овощи являются источником антиоксидантов и каротиноидов.

С овощным пюре ребенок получает определенное количество поваренной соли, которая является основным источником натрия, необходимого для поддержания на должном уровне осмотического давления крови и внеклеточной жидкости, для образования соляной кислоты, необходимой для нормального течения процессов пищеварения, сохранения осмотического равновесия и постоянного обмена жидкости.

Однако избыточное употребление соли вызывает ряд серьезных нарушений в организме: повышает гидрофильность тканей, что приводит к развитию отеков; отрицательно влияет на механизм регуляции артериального давления.

Овощные пюре представлены в виде монокомпонентных продуктов и предназначены для первого знакомства с овощами, соль в них не добавляется.

Важным для формирования вкусовых предпочтений является своевременное введение в рацион ребенка мяса. На сегодняшний день рекомендуется назначать мясное пюре с 6-месячного возраста. Гомогенизированные мясные пюре «Тема» приготовлены из разных видов мяса, их консистенция обеспечивает легкое восприятие ребенком нового продукта.

Для улучшения вкусовых качеств и формирования вкусовых привычек у детей в продуктах детского питания промышленного производства используются некоторые вкусовые добавки: укроп, петрушка, сельдерей, пастернак, лавровый лист, лук, лук-порей, луковые и чесночные порошки, молотый тмин.

Не меньшее значение для формирования вкуса имеет спокойная обстановка и благоприятные условия для приема пищи. При этом важным является доброжелательное и внимательное отношение к ребенку во время кормления, поощрение его во время приема отдельных блюд, сдержанность при отказе от еды. Распространенная ошибка родителей заключается в том, что они слишком легко соглашаются с нежеланием ребенка принимать то или иное новое блюдо. Естественно, что еще не известные, впервые вводимые в рацион ребенка продукты или блюда могут вызвать негативную реакцию (неофобия). При упорных отказах от нового вида пищи необходимо терпеливо и неоднократно предлагать ее ребенку, иногда маскируя любимым блюдом. Терпение и собственный пример родителей, стиль жизни семьи в целом способны помочь преодолеть эту проблему.

Нередко родители неправильно определяют отношение ребенка к продуктам. Было установлено, что наибольшее влияние на потребление соли оказывает не генетически детерминированная чувствительность и не утверждение ребенка, что он «любит соленое», а уверенность мамы, что ее ребенок предпочитает соленую пищу.

Несомненно, формированию хорошего аппетита способствует развитие навыков самостоятельности, культуры еды. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилок, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда, тем быстрее и без проблем он с ней справляется. От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку, понимание того, что овладение данными навыками требует времени. Ловкость, аккуратность приходит не сразу. На третьем году ребенок должен научиться правильно и аккуратно пользоваться ложкой, салфеткой, на четвертом — вилок, на пятом — ножом. Ребенок должен осознанно и эмоционально положительно относиться к процессу приема пищи.

Таким образом, организуя правильное питание ребенка в раннем возрасте, приучая его к различным видам пищи, можно формировать правильные вкусовые привычки, создавать рациональный стереотип питания ребенка, а в дальнейшем и взрослого человека.

