

## **Родителям о здоровом питании**

### **Что такое здоровое питание?**

Выражение «здоровое питание» по-разному понимается в разных странах людьми с разными культурными традициями. Вообще говоря, 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 может быть связана с различными причинами, к которым относятся бедность, инфекции, ухудшающие аппетит, отсутствие доступа к пище, недостаточно развитые медико- санитарные услуги. Недостаточность питательных веществ негативно отражается на качестве жизни и учебе и может привести к болезни и смерти.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ: Рациональное питание школьника**

Важнейший период жизни человека - школьный возраст, пора от 7 до 17 лет, время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. В современном мире именно школьники принимают на себя и вынуждены перерабатывать все возрастающее давление информационного потока, воздействующего на них не только в школе, но и дома. Помимо школьной программы многие дети и подростки дополнительно занимаются в кружках, спортивных секциях. Для формирования и сохранения физического и психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника.

Многие родители считают, что в деле устройства питания школьника достаточно положиться на собственную интуицию и здравый смысл. Важно знать и понимать принципы рационального питания и правила гигиены питания, соблюдение которых имеет ключевое значение в сохранении здоровья ребенка.

- Четкий режим питания, учитывающий ритмичность протекания физиологических процессов в организме и предусматривающий три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса (второй завтрак и полдник). Питание в определенные часы способствует полноценному усваиванию пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний. Для учащихся первой смены оптимальными будут следующие часы приема пищи: Первый завтрак – дома в 7.00 – 8.00; Второй, завтрак – 10.30-11.00; Обед – в 13.00 – 14.00; Полдник – в 16.30 – 17.00; Ужин – 19.00-20.00 не позже, чем за полтора часа до сна. Для детей, обучающихся во вторую смену: Завтрак – 7.00-8.00; Обед – 12.00-12.30; Полдник – 15.00; Ужин – 20.00 – 20.30
- Адекватная энергетическая ценность рациона, полностью компенсирующая, но не превышающая энерготраты ребенка, учитывающая возраст, пол, физическую конституцию и, интеллектуальную физическую активность ребенка. В зависимости от возраста, усреднено, совокупная энергетическая ценность рациона должна соответствовать: 7-11 лет - 2300 ккал в день, 11-14 лет – 2500 ккал, 14-18 лет – до 3000 ккал.
- Сбалансированность и гармоничность состава рациона по всем пищевым компонентам (белки, жиры, углеводы, макро и микронутриенты). Содержание белков, жиров и углеводов следует поддерживать в соотношении примерно 1:1:4 по массе и по калорийности 10-15%:30%:55-60% соответственно. Содержание растительных и животных белков должно быть в соотношении 2:3. Жиры - преимущественно растительные.
- Обеспечение разнообразия продуктов питания, формирующих рацион. В питании обязательно должны присутствовать разнообразные молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, овощи, фрукты, орехи, растительные масла.
- Обеспечение высоких органолептических и эстетических качеств блюд, составляющих рацион, избегать монотонности и однотипности меню для предотвращения приедаемости.
- Щадящая кулинарная обработка, обеспечивающая микронутриентную сохранность продуктов при приготовлении блюд (запекание, варка, приготовление на пару), ограничение или исключение жарения и приготовления во фритюре.

- Приготовление блюд преимущественно из свежих продуктов, с соблюдением сезонности, допустимо использовать свежемороженые ингредиенты.
- Обеспечение биологической безопасности питания.
- Обеспечение достаточного временного резерва, для неспешного приема пищи. Необходимо выделять не менее 20-30 минут для каждого основного приема пищи и 10-15 минут для перекусов.
- Если организация питания, принятая в конкретной 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. Соответственно, 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, эти компоненты уменьшают срок хранения бутерброда), дополнив его свежим огурцом или брусочками моркови. Несмотря на то, что в школах обеспечен беспрепятственный доступ к чистой питьевой воде желательнее дополнительно давать школьнику с собой бутылочку питья (холодный чай, морс, негазированная вода).

### **Наиболее распространённые ошибки в организации питания школьника.**

- Отказ от завтрака. Отсутствие полноценного завтрака недопустимо для школьника. Зачастую учащиеся мотивируют свой отказ от завтрака отсутствием аппетита и ограничивают утреннюю еду чашкой чая. Но отсутствие аппетита утром возможно только при нарушении режима дня или питания. Возможно, ужин был слишком поздним или излишне плотным и калорийным. Другая ситуация - ребенок лег спать слишком поздно, и утром предпочитает уделить время сну, пожертвовав завтраком.
- Питание преимущественно полуфабрикатами. Конечно, готовые блюда, которые нужно только разогреть в микроволновой печи существенно облегчают жизнь родителям. 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.

- Использование в качестве перекуса высокоуглеводистых продуктов. Красочно оформленные сладости (шоколад, жевательный мармелад, вафли, печенье) или картофельные чипсы, соленые орешки являются привлекательными для детей в силу своей ценовой доступности и насыщенного вкуса. Совершая самостоятельный выбор при приобретении перекуса, дети чаще всего отдадут предпочтение именно этим продуктам. Важно не только информировать ребенка о принципах здорового питания, но и показать ему здоровую альтернативу вредным снекам, например, сухофрукты, орехи.
- Дефицит употребления рыбы. В среднем Российский школьник ест рыбные блюда не чаще двух раз в месяц. Желательно есть рыбу не менее двух раз в неделю, для обеспечения организма полноценным белком и йодом.
- Недостаточное употребление овощей и фруктов. Желательно ежедневно употреблять не менее 300гр фруктов и 400гр овощей в день для обеспечения организма достаточным количеством растительной клетчатки и витаминов.
- Употребление кофеиносодержащих энергетических напитков. Часто этим грешат старшие школьники, используя такие напитки в качестве стимуляторов умственной активности при подготовке к экзаменам. 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.

## **Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника.**

### **Рекомендации школьникам.**

Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной

жизни, отсутствия многих заболеваний.

## **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:**

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен

содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания

должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо,

сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана,

творог и другие кисломолочные продукты, сыр — в течение недели должны присутствовать 2—3 раза

обязательно.

3. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные

комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

4. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить

ежедневный прием отвара шиповника, квашеной капусты и др. продуктов богатых витамином «С»

5. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

6. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у

медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион

питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от

нормы.

7. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом

объема физической нагрузки.

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 –20% из белков, на 20 –30% из жиров, на 50- 55%

из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

Когда нет чувства голода.

При сильной усталости.

При болезни.

При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневe, ревности.

Перед началом тяжёлой физической работы.

При перегреве и сильном ознобе.

Когда торопитесь.

Нельзя никакую пищу запивать.

Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс

брожения.

### **Рекомендации:**

-В питании всё должно быть в меру;

-Пища должна быть разнообразной;

-Еда должна быть тёплой;

-Тщательно пережёвывать пищу;

-Есть овощи и фрукты;

-Есть 3—4 раза в день;

-Не есть перед сном;

-Не есть копчёного, жареного и острого;

-Не есть всухомятку;

-Меньше есть сладостей;

-Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

**Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.**

## **Почему именно в школах следует принимать меры по улучшению питания?**

Качественное питание укрепляет способность к учению и здоровье детей. Поскольку питание влияет на интеллектуальное развитие и способность к учению, здоровое питание является необходимым условием хорошей успеваемости в школе. Как показывают исследования, дети, питающиеся более качественно, получают при тестировании более высокие оценки, не взирая на материальное положение их семей и уровень школы.

Наоборот, недостаточность питательных веществ, имевшая место в раннем детстве, может влиять на способность к учению, длительность пребывания в школе, умение концентрироваться и на внимательность. Дети, имевшие серьезную недостаточность питательных веществ, получают при тестировании на IQ и знание фактической информации более низкие оценки, чем дети в специально выбранных группах сравнения.

Школы играют жизненно важную роль, содействуя качественному питанию детей и предоставляя возможность для оказания им помощи. Часто школы более эффективно, квалифицированно, беспристрастно содействуют охране здоровья и здоровому питанию, чем какое-либо другое учреждение. Они контактируют с детьми, когда те находятся в критическом возрасте, определяющем их будущей образ жизни, включая качество питания. Кроме того, школы могут влиять на соответствующее поведение персонала, учителей, родителей и членов местного сообщества.

Мы знаем, как улучшить здоровье и самочувствие путем оказания помощи через школы. Исследования, проведенные в США и в других странах мира, показали, что тщательно составленные и внедренные учебные программы по медико-санитарному просвещению могут предотвратить формирование у детей вредных для здоровья форм поведения, касающихся, в том числе, питания, которые могут привести к заболеваниям. Более того, как свидетельствует анализ эффективности школьных программ питания, в ходе реализации которых повышается доступность продуктов питания при одновременной помощи и просвещении в области питания, наблюдается значительное увеличение роста и/или веса детей, а также в ряде случаев улучшение посещаемости занятий и успеваемости.

Школы могут оказывать экономически эффективную помощь в области питания. Исследования показали, что по сравнению с другими способами, школьные здравоохранительные программы, обеспечивающие безопасные и недорогие услуги в этой области, представляют собой один из наиболее рентабельных видов инвестиций государства на здравоохранение. Экономически эффективная помощь в области питания, оказываемая в школах, позволяет избежать или значительно снизить остроту проблем со здоровьем и последствий недостаточности питательных веществ.

Просвещение и здоровое питание для девочек положительно влияет на здоровье членов семьи. Предоставление девочкам более широких образовательных возможностей является одним из наиболее эффективных видов государственных инвестиций на здравоохранение и социальные нужды. Улучшение охраны здоровья девочек приведет, в свою очередь, к улучшению здоровья их детей и семей. Многие из проблем, связанных с родами, могут быть в значительной степени решены путем обеспечения адекватного питания на более ранней стадии.

Кроме того, оказание помощи в области питания повышает социальное значение женщины, поскольку именно женщина чаще всего готовит пищу для членов семьи. Исследования показали, что самым важным фактором, влияющим на здоровье и качество питания ребенка, является уровень образования его матери.

Здоровое питание уменьшает опасность возникновения проблем со здоровьем, наиболее характерных для

настоящего времени. Исследования показывают, что первые признаки хронических заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, рак и нарушения пищеварения, проявляются в юности.

Установлено, что просвещение в области питания оказывает существенное влияние на формирование полезных для здоровья привычек в этой области, что, в свою очередь, ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием.

Образование и хорошее питание укрепляют экономику. Люди, имеющие полноценное питание и хорошее образование, работают с большей производительностью и, следовательно, повышают свое собственное материальное благосостояние.

## **Влияние питания на здоровье**

Среди разнообразных условий окружающей среды, постоянно воздействующих на молодой организм, одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на растущий организм многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

Если говорить об отношении к еде с точки зрения здоровья, то надо отметить, что такое рациональное питание, разнообразное питание и в чем состоит его режим. Соблюдая нехитрые правила, можно сохранить здоровье, на что следует обратить внимание детей.

Здоровое питание включает в себя еще один принцип – умение правильно приготовить пищу. Таким образом, все о чем говорили выше, укладывается в понятие:

- разнообразное питание, богатое всеми основными питательными веществами;
- прием пищи не менее 3 –4 раз в день;
- умеренное употребление пищи;
- ужин не позднее 19 – 20 часов;
- правильная кулинарная обработка продуктов.

В этой работе много проблем. Прежде всего очень трудно преодолеть стереотип в мышлении и поведении не только детей, но и взрослых, что здоровье – это дело не только государственное, но и личное. Главная ценность жизни – здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам обязан поддерживать его.

Если говорить о правильном питании, то это предусматривает:

- приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье, а предупредить его нарушение – формирование духовно – нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия).
- развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни – воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда).

Целостность означает, что здоровую жизнь человека мы рассматриваем в единстве всех ее составляющих: психическое, физическое, социальное и духовное здоровье.

Современное питание по данным обследования потребление избыточного количества жира, нам не хватает большинства витаминов, микроэлементов, пищевых волокон, незаменимых жировых клеток, содержащихся в растительных маслах и в морепродуктах. Выявляемые нарушения в значительной степени влияющие на состояние здоровья, связаны как социально – экономическими условиями, так и с привычками и традициями в питании населения, существенную роль играет и низкий уровень образования населения в области здорового питания.

### **Здоровье детей в целом**

Питание детей тесно связано со здоровьем. Начало заболевания желудочно – кишечного тракта в 70 из 100 случаев приходится на 5 – 6 летний возраст и достигает пика к 8 – 12 годам. По данным академика А. А. Баранова,

распространенность хронических заболеваний органов пищеварения составляет 702,3 на 1000 детского населения и зависит от ряда факторов:

- нерегулярное питание с перерывами более 3 –4 часов;
- частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений;
- однообразное питание;
- еда в сухомятку;
- употребление некачественных продуктов;
- несоблюдение режима дня;
- малоподвижный образ жизни;
- вредные привычки

Их устранение снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15%. Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно – кишечного тракта, развития сердечно – сосудистых заболеваний и рака. Каждый человек может и должен быть хозяином собственного здоровья.

Анализ существующей структуры питания страны показывает, традиционно высокое потребление зерновых

продуктов (хлеба, каш и д.р. переработки зерна), а также картофеля (который обеспечивает одновременно существенный вклад в рацион россиян витамин С) никак не противоречит современным принципам здорового питания. Но в след за этими продуктами как по чистоте потребления, так и вкладу в калорийность рациона следует сахар и кондитерские изделия (А они должны обеспечить вершину «пирамиды» здорового питания, самую низкокалорийную ее часть).

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 связано с недостатком в нашем рационе овощей и фруктов.

**Школьная среда ориентирована на профилактику здоровья:**

- в школьной столовой предлагается здоровая пища;
- родителям предлагаются информационные сообщения об организации школьного питания и ежедневном меню для учащихся.

### **Наши задачи:**

- проводить практикумы, касающиеся здорового питания, интегрированные в курс обучения на каждом последовательном уровне обучения;
- проводить профессиональное обучение преподавателей и другого школьного персонала в отношении профилактики здоровья и просвещения на тему здорового питания;
- организация или содействовать школьному общественному проекту в отношении питания;
- проводить обследование на наличие признаков неполноценного питания;
- создавать среду, которая способствует здоровью и здоровому питанию.