

Школьное питание – залог здоровья и успешной учебы

Все без исключения мамы волнуются за своих чад и их здоровье. А ведь главное, от чего зависит наше здоровье – это правильное питание. Наши дети большую часть дня проводят в школе. Все мамы задаются вопросом: хороши ли школьные обеды, и не страдает ли их ребенок от недостатка питательных веществ и витаминов, получаемых со столовской едой? А может лучше дать школьнику с собой домашней еды?

Период школьного обучения детей характеризуется интенсивными процессами роста детского организма, поэтому нарушение питания может привести к серьезным отклонениям в функционировании всех систем организма ребенка. Кроме того, голодный ребенок не сможет нормально усвоить учебный материал, поскольку все его мысли будут связано только с едой. Вот почему одним из важнейших заданий школы является обеспечение всех учащихся правильно организованным режимом питания.

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА?

При хорошо организованном **питании в школе** учащийся получает в столовой горячий завтрак и обед. При этом интервал между приемами пищи не должен превышать 3-4 часа. Поэтому лучше всего, если ребенок получит первый легкий завтрак дома, в школьной столовой он сможет восполнить силы вторым завтраком и обедом, а после занятий скушать полдник и ужин. Пищевой рацион школьника должен быть сбалансированным, разнообразным и удовлетворять энергетические потребности детского организма. При составлении меню обязательно необходимо учитывать потребности детского организма, связанные с его развитием и ростом, с повышенной эмоциональной или физической нагрузкой, с изменениями условий внешней среды и т.д.

Организация полноценного питания в школе во многом зависит от педагогов. Именно они отвечают за четко организованный прием пищи школьниками, и следят за тем, чтобы ученики получали горячий завтрак или обед в одно и то же время и ели не спеша. Необходимо также отметить, что даже если школьное питание организовано очень хорошо, это не гарантирует того, что ребенок будет кушать в школьной столовой. И на это есть несколько причин.

РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ КУШАТЬ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Одной из самых распространенных причин отказа ребенка от школьной еды является его разборчивость в еде. Необходимо понимать, что школьное меню разрабатывается без учета вкусовых предпочтений именно Вашего ребенка. И если Вы, при планировании рациона ребенка, исключали из него те блюда и продукты, которые ему не нравятся, то в школе этого никто делать не будет. Поэтому специалисты рекомендуют еще в дошкольном возрасте приучать ребенка к тому, что кушать нужно не только вкусные, но и полезные продукты.

Другой, не менее распространенной причиной отказа от **школьного питания** является пищевая аллергия и различные заболевания ребенка. Если Ваш ребенок страдает аллергией на некоторые пищевые продукты, то далеко не вся еда в школьной столовой ему подходит. А при некоторых заболеваниях (диабет, гастрит и т.д.) необходимо придерживаться определенного рациона питания, который в школе не всегда может быть обеспечен. Поэтому очень важно заранее предупредить учителя о любых проблемах со здоровьем ребенка.

Что же делать, если ребенок не может или не хочет кушать в школьной столовой? Выход только один: давать ребенку еду с собой. Второй завтрак и обед, приготовленный дома, должен быть сбалансированным и вкусным. При этом "сухомятка" в виде бутербродов недопустима. Собирая еду в школу, обязательно включите в меню белковую пищу (рыба или мясо), злаковые (каша, хлопья), свежие фрукты и овощи, а также молочные и кисломолочные продукты

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания.

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 - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

Следует употреблять йодированную соль. В межсезонье (осень-зима, зима-весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.

Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки. **ПОМНИТЕ, ЧТО ОТКАЗ ОТ ОПРЕДЕЛЁННОЙ ПИЩИ, РАЗЛИЧНЫЕ ДИЕТЫ ГРОЗЯТ СЕРЬЁЗНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ, ЭНДОКРИННОЙ И ДРУГИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА!!!**

Почему школа должна начинаться со столовой?

Школьный возраст 7- 17 лет - это период, когда ребенок становится взрослым. И это касается и его физического развития, и психо-эмоционального, и интеллектуального.

- ✚ происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.
- ✚ развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростка.
- ✚ на фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.
- ✚ возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка. Ребенок осваивает новые для себя правила взрослой жизни. Учится ответственности и самостоятельности, учится по-новому выстраивать свои отношения с людьми.

Поэтому правильное питание и его грамотная организация — это то, что обеспечивает организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для все возрастающих нагрузок в школе и полового созревания.

«Идеальное» меню для школьника

Идеальным питанием можно назвать такое, которое соответствует основным медико-биологическим требованиям:

Необходимо соблюдение режима питания - завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (10-11 часов), необходимый для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения; обед (дома или в школе) и ужин (не позднее, чем за 2 часа до сна).

Школьное питание щадящее как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение синтетических пищевых добавок, соли, специй и др.)

В питании школьников широко применяются овощи, фрукты, натуральные соки. Поэтому в школьное питание обязательно включены разнообразные блюда из овощей (салаты из свежих овощей, заправленные растительным маслом, овощные гарниры, запеканки и т. д.)

Если Ваш ребенок отказывается от школьного завтрака?! Нет питания — нет здоровья!





Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний (ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения). По мере взросления детей распространённость гастритов возрастает в 19 раз, заболеваний щитовидной железы - в 6 раз.

При дефиците белка могут возникать переутомление, снижение работоспособности, ухудшение успеваемости. Поэтому ежедневно ребёнку необходимы блюда из мяса или рыбы, молоко и молочные продукты. Такие продукты, как яйца, сыр, творог, школьник обязательно должен получить не реже 2-3 раз в неделю. Продукты, богатые животным белком, следует употреблять в первую половину дня, что учитывается при составлении меню школьных завтраков и обедов.

При учебных нагрузках возрастает потребность в витаминах и микроэлементах, дефицит которых ведёт к нарушениям процесса роста, снижению памяти и внимания, риску заболеваемости детей.

Если родители сами питаются на ходу, на скорую руку

Проанализируйте, как питается в течение дня ваш ребенок. Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

-  Готовите ли Вы регулярно завтрак ребенку?
-  У вас всегда есть готовый полноценный обед, который нужно только разогреть?
-  Вы не оплачиваете ребенку обед в школе?
-  Ваш ребенок не питается в школьной столовой. А Вы уверены, что выданные деньги ребенок тратит на качественные продукты?

В большинстве семей дети утром не едят: либо не хотят, либо родители не успевают приготовить. В обед тоже не едят: либо им не оплачивают со словами «домой придешь, разогреешь», а дети обычно забывают это сделать. Карманные деньги, выдаваемые на «мелкие расходы», чаще всего тратятся на вредные вкусности. В результате основную массу калорий ребенок получает вечером, как следствие, возникают разные заболевания органов пищеварения. Кроме того, что

чаще всего успевает приготовить работающая мама, чтобы и быстро, и питательно. В лучшем случае, это жареная картошка и макароны по-флотски. Пища эта – тяжелая и бесполезная даже для взрослых, не говоря уже про детей.

Поэтому питание в школе, где ребенок проводит основную часть дня, оказывается очень важным.

Школьные завтраки и обеды полноценны, сбалансированы и полезны, в значительной мере компенсируют неправильное питание дома. В школе правильное питание организовано проще в том смысле, что исключены продукты, вредные для здоровья. Допустим, изделия во фритюре: жареные пирожки, беляши и прочее. Печеные пирожки, пожалуйста, а жареные – нельзя. В школе не разрешается подавать острое и жирное. Например, из-за жирности мяса запрещена свинина. Запрещены продукты, содержащие химические красители и консерванты, как раз чипсы, газировки и тому подобное.

Что могут родители?

Сделать регулярным завтрак дома!

Понаблюдайте за вкусовыми пристрастиями своего ребенка, приготовьте то, от чего он не откажется. Пища для завтрака не должна быть "тяжелой", перенасыщенной жирами. Это может быть рыба, вареное яйцо или омлет, котлета, творог, каша. И обязательно - какие-нибудь овощи. Можно дополнить меню чаем, какао с молоком или соком.

"Школьный бутерброд" не заменит полноценного школьного завтрака!

Помните древнее выражение – «Ты есть то, что ты ешь»? Как ни странно это не звучит, но питание играет в жизни любого человека очень важную роль, а уж в жизни ребёнка – тем более. Правильное питание школьника – залог его здоровья, успеваемости и нормального развития.

Среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для детей и подростков школьного возраста

| Вещества | 7-10 лет | 11-13, мальчики | 11-13, девочки | 14-17, юноши | 14-17, девушки |
|--------------------------------|-----------------|------------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|
| Энергия, ккал | 2350 | 2750 | 2500 | 3000 | 2600 |
| Белки, г, в том числе животные | 77 46 | 90 54 | 82 49 | 98 59 | 90 54 |
| Жиры, г | 79 | 92 | 84 | 100 | 90 |
| Углеводы, г | 335 | 390 | 355 | 425 | 360 |

Минеральные вещества, мг

| Вещества | 7-10 лет | 11-13, мальчики | 11-13, девочки | 14-17, юноши | 14-17, девушки |
|-----------------|-----------------|------------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|
| Кальций | 1100 | 1200 | 1200 | 1200 | 1200 |
| Фосфор | 1650 | 1800 | 1800 | 1800 | 1800 |
| Магний | 250 | 300 | 300 | 300 | 300 |
| Железо | 12 | 15 | 18 | 15 | 18 |
| Цинк | 10 | 15 | 12 | 15 | 12 |
| Йод | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,13 | 0,13 |

Витамины

| Вещества | 7-10 лет | 11-13, мальчики | 11-13, девочки | 14-17, юноши | 14-17, девушки |
|-----------------|-----------------|------------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|
| С, мг | 60 | 70 | 70 | 70 | 70 |
| А, мкг | 700 | 1000 | 800 | 1000 | 800 |
| Е, мг | 10 | 12 | 10 | 15 | 12 |
| D, мкг | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 |
| В1, мг | 1,2 | 1,4 | 1,3 | 1,5 | 1,3 |
| В2, мг | 1,4 | 1,7 | 1,5 | 1,8 | 1,5 |
| В6, мг | 1,6 | 1,8 | 1,6 | 2 | 1,6 |
| РР, мг | 15 | 18 | 17 | 20 | 17 |
| Фолат, мкг | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| В12, мкг | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |

Примерный вес суточного рациона (нетто) подростков 14-17 лет около 2,5 кг.

Исходя из этих данных, можно сформировать среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников.

| Продукты | Возраст школьника | | | |
|------------------------------------|-------------------|-----------|-----------------|-------------------|
| | 7-10 лет | 11-13 лет | 14-17 лет Юноши | 14-17 лет Девушки |
| Хлеб пшеничный | 150 | 200 | 250 | 200 |
| Хлеб ржаной | 70 | 100 | 150 | 100 |
| Мука пшеничная | 25 | 30 | 35 | 30 |
| Крупы, бобовые, макаронные изделия | 45 | 50 | 60 | 50 |
| Картофель | 200 | 250 | 300 | 250 |
| Овощи разные | 275 | 300 | 350 | 320 |
| Фрукты свежие | 150-300 | 150-300 | 150-300 | 150-300 |
| Фрукты сухие | 15 | 20 | 25 | 20 |
| Сахар | 60 | 65 | 80 | 65 |
| Кондитерские изделия | 10 | 15 | 20 | 15 |
| Масло сливочное | 25 | 30 | 40 | 30 |
| Масло растительное | 10 | 15 | 20 | 15 |
| Яйцо, шт. | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|
| Молоко, КМПр | 500 | 500 | 600 | 500 |
| Творог | 40 | 45 | 60 | 60 |
| Сметана | 10 | 10 | 20 | 15 |
| Сыр | 10 | 10 | 20 | 15 |
| Мясо, птица, колбасы | 140 | 170 | 220 | 200 |
| Рыба | 40 | 50 | 70 | 60 |