

## Классный час о «Здоровом питании школьников»

Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье взрослого и детского населения. Появление в настоящее время новых пищевых привычек в питании детей и смещение приоритетов в сторону фаст-фудов (гамбургеры, хот-доги), газированных напитков (фанта, кока-кола и пр.), продуктов с высоким содержанием соли (чипсы, кириешки, супы, лапша, пюре быстрого приготовления), а также недостаточное поступление питательных веществ в организм ребенка, отрицательно сказываются на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости детей, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.



По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН отмечаются высокие показатели заболеваемости подростков. Результаты исследования свидетельствуют о значительном уменьшении числа абсолютно здоровых подростков (1 группа здоровья) за последние десять лет (10,6 до 2-3%). В то же время отмечен рост распространенности функциональных нарушений и хронических болезней.

Значительно увеличился удельный вес эндокринно-обменных нарушений (до 14%).

В структуре хронических болезней современных подростков первое ранговое занимают болезни органов пищеварения; удельный вес их увеличился вдвое: с 10,8 до 20,3%.

Как показали исследования фактора питания, очень часто по утрам многим детям кушать просто не хочется. В лучшем случае ими съедается так называемая «быстрая еда» - бутерброды. Дети часто нарушают режим питания, едят беспорядочно, часто всухомятку, на ходу. В школе мало кому из них удастся поесть в спокойной обстановке. Эти вредные привычки оказывают пагубное действие на растущий организм. А в результате у детей и избыточный вес, и болезни пищеварительного тракта, и нарушения обмена веществ. Поэтому, чтобы сохранить здоровье ребенка, необходимо придерживаться некоторых общих законов питания, которые способствуют лучшему усвоению пищи. Безусловно, многие мамы их хорошо знают, другие интуитивно чувствуют, что лучше для их ребенка. Поэтому родители должны приучать детей к правильному режиму питания с раннего детства.

Рациональное питание учащихся должно предусматривать поступление питательных веществ и энергии в количествах, соответствующих их возрастным физиологическим потребностям.

Основными принципами организации рационального питания являются:

- соответствие энергетической ценности рациона питания энергозатратам организма;
- удовлетворение физиологической потребности в пищевых веществах;
- оптимальный режим питания, то есть физиологически обоснованное распределение количества потребляемой пищи в течение дня.

В школьный период у ребенка происходят процессы роста, перестраиваются обмен веществ и деятельность эндокринной системы, головного мозга. Все эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием взрослого человека. Освоение современных школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Вот почему так важно правильно организовать режим школьников и подростков.

Режим питания школьников зависит от особенностей обучения в школе, учебной нагрузки школьника, занятий спортом, общественной работой и других моментов. Согласно «Концепции государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации», одним из приоритетных направлений деятельности органов здравоохранения, госсанэпидслужбы и органов образования в области здорового питания населения является организация в установленном порядке полноценного горячего питания детей в учреждениях общего образования, которое не может заменить буфетная продукция.

Для этих целей в расписании учебных занятий предусматриваются «большие перемены» 2 – по 20 минут или 1 – по 30, а так же динамические паузы.

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5- 4-х часов.

В соответствии с новыми санитарными правилами (СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»), вступившими в силу с 1 октября 2008г для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей посещающих группу продленного дня должен быть организован дополнительно полдник.

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Разработка таких

рационов зависит от местных традиций питания, экономических возможностей региона, особенностей организации питания и многих других факторов.

Следует заметить, что к горячему питанию не относится питание, получаемое только в виде горячего кофейного напитка, чая, молоко и т.д. с мучными и хлебобулочными изделиями, сосисками или котлетами без гарнира.

Для обеспечения обучающихся **здоровым питанием** организацией школьного и студенческого питания с учетом сезонности разрабатывается примерное перспективное меню, которое рассматривается и согласовывается Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области.

В школьном питании в примерном меню соблюдаются требования настоящих санитарных правил с учетом возраста обучающихся по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах.

При разработке меню для питания учащихся предпочтение отдается свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

Питание обучающихся должно соответствовать принципам **щадящего питания**, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

При составлении рационов питания для учащихся учитывается специфика детского организма и правильное распределение продуктов и калорийности пищи в течение суток. Как и в дошкольном возрасте, школьникам лучше в первую половину дня давать продукты, богатые белком (мясо, рыба и т.д.), а на ужин - в основном молочно – растительные блюда. Хотя в течение дня используются все существующие продукты питания, преимущество все же желательно отдавать полноценным белковым продуктам, легкоусвояемым углеводам. Распределять калорийность в течение суток рекомендуется в следующей пропорции: на завтрак – 25%, на обед – 35-40%, школьный (второй) завтрак (или полдник) – 10-15%, на ужин – 25%. Очень важно обеспечить разнообразие рациона школьника, а также следить за тем, чтобы одни и те же блюда не повторялись в течение дня, а в течение недели - не более 2-3 раз.

Взрослым следует понаблюдать за вкусовыми предпочтениями подростка и постараться предложить школьнику на завтрак что-нибудь полезное и вкусное. Объяснить ему, почему так важно поесть перед школой.

В современных условиях в рацион следует включать горячий завтрак, который должен содержать яичные, творожные, мясные и крупяные горячие блюда. 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.

На обед ребенок должен получать как первое горячее блюдо, так и полноценное мясное или рыбное блюдо с гарниром. В качестве питья подойдут горячее молоко, кофейный напиток на молоке, чай с молоком, компот, кисель и др. На полдник рекомендуется выдавать молоко или молочные продукты с хлебобулочными изделиями.



В рацион питания детей необходимо включать наиболее ценные сорта мяса: говядину I категории, телятину, мясо птицы (курица, индейка). Натуральное мясо можно заменять колбасными изделиями не чаще 1 - 2 раз в неделю и консервами только для приготовления первых блюд.

Рекомендуется употреблять наиболее ценные специальные обогащенные микроэлементами хлебобулочные изделия; яйца с йодом и селеном; йодированное молоко; соки и сокосодержащие витаминизированные напитки. При приготовлении блюд необходимо использовать йодированную соль. Полезны так же специальные, улучшенного состава крупы - они обладают повышенной биологической ценностью, макаронные изделия с витаминами и железом. Желательно включать в рацион сливочное и растительное масло (75% молочного и 25% растительного жира), сметану (с повышенным содержанием ненасыщенных жирных кислот - арахидоновой, линолевой, линоленовой). Мясо, молоко, молочные продукты, овощи, фрукты, зелень, хлеб школьники должны получать ежедневно.

Необходимо помнить, что одно из главных правил приема пищи – наличие чувства голода. Чувство голода – это знак, который подает организм. Это значит, что организм готов к приему пищи. Если заставлять есть человека, который не испытывает чувства голода, то поглощение пищи вряд ли пойдет ему на пользу. Пищу, чтобы она лучше усвоилась, необходимо тщательно пережевывать. Поэтому на любой прием пищи должно быть отведено достаточное время. Кроме того, понятно, что подгонять медленно жующего ребенка словами «Ешь быстрее!» не следует, наоборот, полезнее будет напоминание о том, чтобы он не торопился, старался лучше пережевывать пищу.

Еще одно важное правило: еда должна быть вкусной. Как оказалось, невкусная еда плохо усваивается организмом. Такая пища заставляет голодного человека прибегать к различным приправам и специям, а это, в свою очередь, влияет на вкус, искажает его. И со временем натуральная пища без приправ будет казаться ребенку абсолютно безвкусной.

После еды не следует сразу приниматься за тяжелую работу. Надо немного отдохнуть. И занятия физкультурой и спортом сразу после приема пищи также противопоказаны.

Всем родителям надо помнить, что правильное питание наших детей в

наиболее ответственный период их роста позволит обеспечить и формирование их как личностей. Соблюдая те простые правила, о которых мы рассказали, можно сохранить здоровье подрастающего поколения и эффективное усвоение каждым новым поколением школьников накопленных знаний.