 Питание школьника

Основные принципы рационального питания у школьников озвучены в Приказе №178 от 11.03.2012 г. Министерства образования и науки РФ «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся образовательных учреждений».

В нем оговорены основные требованиях к питанию школьника:

Питание должно соблюдать принцип энергетического равновесия.

Разъяснены принципы сбалансированности рациона.

Требования к оптимизации рационов, путем включением в них микронутриентов, повышением потребления молока, молочных продуктов, овощей, фруктов, рыбы).

Требования к технологической и кулинарной обработки продуктов и блюд. Школьное питание должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение синтетических пищевых добавок, соли, специй).

Требования к обеспечению безопасности питания: снижение опасности микробиологического загрязнения, соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению блюд.

Основы обучения принципам рационального питания и санитарной грамотности.

Для детского рациона оптимальным считается соотношение углеводов, белков и жиров 4:1:1. В меню школьника необходимо включать продукты, богатые холином, нормализующим работу нервных клеток, цинком, способствующим улучшению памяти, и витамином A, помогающим поддерживать здоровье глаз в условиях высоких нагрузок. Холин содержится в яйцах, печени, овсяной крупе, рисе, бобовых и твороге, цинк – в твердых сырах, морепродуктах, говядине и мясе птицы, а витамин A (вернее, каротин, из которого организм получает это вещество) – в овощах и фруктах, имеющих оранжевую или красную окраску мякоти, сливочном масле, жирной морской рыбе и щавеле. Ребенок обязательно должен завтракать: в отличие от взрослого человека, он не может поесть сразу после прихода в школу, а проводить несколько первых рабочих часов голодным очень вредно. Если ваше чадо решительно отказывается от утреннего приема пищи, дело тут, скорее всего, не в особенностях его организма, а в общем нарушении режима питания. Возможно, вы поздно кормите его по вечерам или даете на ужин излишне калорийную пищу. Ситуацию можно переломить, подобрав несколько вкусных блюд, легких, но достаточно питательных. Это займет некоторое время, но ваши усилия непременно окупятся, положительно сказавшись на здоровье и успеваемости ребенка. Дети школьного возраста должны принимать пищу не реже 4 раз в день. Утром, в середине дня и вечером в их меню необходимо включать хотя бы одно горячее блюдо. При этом важно насыщать рацион свежими овощами и фруктами и минимизировать содержание в нем консервов, жирных и жареных продуктов, а также копченостей. Количество калорий, необходимых ребенку, рассчитывается в зависимости от его возраста и интенсивности физических нагрузок. Так, младший школьник (до 11 лет) должен получать не менее 2300 ккал в сутки, ребенок от 11 до 14 лет – около 2500 ккал, а старшеклассник (от 14 до 18 лет) – порядка 3000 ккал. Для детей, постоянно занимающихся спортом, к суточной норме добавляется 300 ккал.

Врач педиатр ГУЗ «Липецкая РБ» Е.В.Мартынова