

Школьное питание – правильное, здоровое питание

«Даже маленькие дети должны знать: чтобы быть ловким и сильным, как Джеймс Бонд, надо правильно питаться»

Игорь Конь

Правильное питание – залог здоровья человека, фундамент его счастья. Нарушение в питании детей, его несбалансированность и несвоевременность могут привести к задержке физического и психического развития, серьезным обменным нарушениям. Проблема питания ребенка – не только узкосемейная, не только медицинская – это проблема социальная, общественная, государственная.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Если учесть, что большую часть времени мы проводим в школе, то и полноценно питаться должны здесь же. Можно сказать, что наше здоровье зависит от школьного питания.

Школьное питание организовано таким образом, что все необходимые питательные вещества имеются в блюдах, предлагаемых учащимся в столовой.

Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека

Философскую и в какой то мере нравственную концепцию правильного питания академик И. П. Павлов определил так: «Если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность, то всякое невнимание к еде есть неблагоразумие. И истина здесь, как и повсюду, лежит в середине».

Энциклопедический словарь медицинских терминов (изд. 1983 г.) так определяет **правильное питание**: сбалансированное питание при оптимальном режиме приема пищи, а сбалансированное питание — соответственно полноценное питание, характеризующееся оптимальными (т. е. соответствующими физиологическим потребностям организма) количеством и соотношением всех компонентов пищи.

Таким образом, питание считается правильным, если оно восполняет энергетические затраты организма, обеспечивает его потребность в пластических веществах, а также содержит все необходимые для жизнедеятельности витамины, макро-, микро-элементы, пищевые волокна, а сам пищевой рацион по количеству и набору продуктов соответствует ферментативным возможностям желудочно-кишечного тракта. В переводе с латыни слово «рацион» означает суточную порцию пищи, а слово «рациональный» — разумный, целесообразный.

Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, так как он гарантирует сохранение жизни. Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах.

Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека.

Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека так и организма в целом. Пагубно влияет и неполноценная по составу пища, и недостаток пищи и ее переизбыток.

Именно поэтому питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным!

Здоровое правильное питание – это поступление в организм и усвоение тех веществ, которые необходимы для восполнения затраченной энергии, построения и восстановления тканей, регулирования работы всех органов и систем организма человека.

Из чего состоит наше питание

Схематическое изображение основополагающих принципов здорового питания можно увидеть, посмотрев на пирамиду питания, разработанную зарубежными диетологами и одобренную российскими специалистами. В пирамиде питания представлены не конкретные продукты, а пять больших групп продуктов, что позволяет разнообразить свой рацион питания и выбирать те продукты, которые вам больше нравятся или подходят для вашего образа жизни. Сбалансировать свое питание, пользуясь пирамидой питания довольно просто.

Внизу пирамиды (в основании) находятся продукты, которых в рационе питания человека должно быть больше всего и чем выше к вершине, тем меньше соответствующих продуктов должен употреблять человек.

Продукты в пирамиде питания условно разделяют на порции. Порция – это условная величина и может равняться, например 100 гр. или другой величине, которая более удобна вам. Количество порций необходимых конкретному человеку зависит от возраста, пола, комплектации, состояния здоровья и степени активности конкретного человека. Пирамида питания для среднестатистического человека, не ослабленного болезнями и не занятым тяжелым физическим трудом. **(Приложение № 1)**

- Жир, соль, сахар, сладости (необходимо свести к минимуму)
- Молочные продукты, йогурты, сыр (2-3 порции)
- Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи (2-3 порции)
- Овощи и фрукты (5-9 порций)
- Цельнозерновые продукты (6-11 порций)

Хлеб из цельных злаков, овсяные хлопья, рис и макаронные изделия

Это основа здорового питания. Эти продукты обеспечивают организм сложными углеводами, важным источником энергии. Цельнозерновая пища богата витаминами группы В, минералами и клетчаткой, необходимыми каждому человеку.

Овощи

Овощи обеспечивают нас витаминами, являются отличным источником белка, кроме того, они не богаты жирами.

Фрукты

Фрукты – богатый источник витаминов, в первую очередь витамина С. Это низкокалорийные продукты, практически не содержащие жиров.

Мясо, птица, рыба, сухие бобы, яйца и орехи

Животные продукты являются отличным источником белка, железа, цинка и витаминов группы В, так же как фасоль, орехи и семена.

Молоко, кефир, сыр, йогурт

Молочные продукты незаменимые источники кальция. Они также обеспечивают организм белками и витамином В12. Для употребления в пищу следует выбирать нежирные сорта молочных продуктов, поскольку в них содержится минимум холестерина, насыщенных жиров и, конечно же, калорий.

Жиры, масла и сладости

Эти продукты высококалорийны и очень питательны. Ими не следует злоупотреблять, но и полностью отказываться не стоит. В рационе обязательно должны присутствовать растительные масла, которые являются богатым источником витамина Е.

Все наше питание можно разложить на несколько групп: белки, жиры, углеводы, клетчатка, минеральные соли и витамины. И о каждом из них следует рассказать более подробно.

Белки необходимы нам для роста, восстановления и замещения тканей организма. Содержатся в бобовых (бобы, чечевица, горох) и крупах, а также в мясе, рыбе и молочных продуктах.

Углеводы – главный источник питания, но при избыточном поступлении в

организм они откладываются в виде жира. Углеводы содержатся в злаках, крупах и корнеплодах в виде натуральных сахаров и крахмала. В **жирах** сконцентрированы запасы энергии, и она дают организму больше калорий, чем любые другие пищевые вещества. Насыщенные жиры содержатся главным образом в продуктах животного происхождения, в молочных продуктах и яйцах. В домашней птице, маргарине и оливковом масле содержатся много мононенасыщенных жирных кислот а в рыбе кукурузе и подсолнечном масле - полиненасыщенных.

Клетчатка представляет собой остатки растительных продуктов, которые не усваиваются в пищеварительном тракте.

Витамины – это сложные химические соединения необходимые организму в крохотных количествах для регуляции обмена веществ и образовании энергии из углеводов и жиров.

Минеральные соли. К ним относятся соли железа, калия кальция и натрия (в поваренной соли). Они нужны организму в минимальных количествах.

Освоение школьных программ требует от учащихся высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к общей системе знаний, не только выполняет тяжелый труд, но также и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание, удовлетворяющее метаболические потребности его организма.

- Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- молоко или кисломолочные напитки;
- творог;
- сыр;
- рыба;
- мясные продукты;
- яйца.

- Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

- сливочное масло;
- растительное масло;
- сметану.

- Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие не перевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника – 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

Необходимые продукты в меню школьника:

- хлеб или вафельный хлеб;
- крупы;
- картофель;
- мед;
- сухофрукты;
- сахар.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма. В рационе школьника также обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.

Это следует иметь в виду при организации питания учащихся в наших школах. Добиться кардинальных изменений к лучшему в этой сфере можно только на пути промышленного приготовления стандартизированных школьных

завтраков, а также специальных продуктов и напитков, которые соответствовали бы требованиям современной науки о питании человека.

Организация питания школьника

Организация питания подростков, школьников 7-17 лет имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы учесть все те изменения, которые происходят в детском организме в этом возрасте. В этот период следует обратить особое внимание на следующие моменты:

- * 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.

Правильная организация питания школьников может помочь в решении очень многих проблем, возникающих именно в подростковый период. Сейчас особенно важно обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для возрастающих нагрузок в школе и полового созревания. Именно в эти годы - фактически начиная с 7 лет - ребенок становится взрослым человеком. И это касается и его физического развития, и психоэмоционального, и интеллектуального. Ребенок осваивает новые для себя правила взрослой жизни. Учится ответственности и самостоятельности, учится по-новому выстраивать свои отношения с людьми.

Немаловажно и то, чтобы именно в этот период взросления ребенок научился самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелегкой работе, а во-вторых, чтобы выработать привычку,

которая пригодится в самостоятельной жизни. Ведь от того, как мы питаемся, зависит наше здоровье.

При составлении рациона для школьников 7-17 лет учитываются изменения физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста и пола ребенка.

Основные требования к пищевому рациону:

- энергетическая ценность рациона должна компенсировать энергозатраты организма, а в раннем онтогенезе – обеспечивать процессы роста и развития;
- оптимальное количество сбалансированных между собой пищевых и биологически активных веществ;
- хорошая усвояемость пищи, зависящая от состава и способа ее приготовления;
- высокие органолептические свойства пищи (внешний вид, вкус, запах, цвет, температура);
- разнообразие пищи;
- способность пищи создавать чувство насыщения за счет объема, состава и кулинарной обработки;
- санитарно-эпидемиологическая безупречность и безвредность пищи (Яценко, Воеводская, 2003).

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 11-13 лет – 2400 -2600 ккал
- 14-17лет – 2600-3000ккал

если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Питание школьника должно быть сбалансированным. Сбалансированное питание – это определенное соотношение в рационе всех компонентов питания.

Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в

организме, но необходимы для полноценного развития детского организма.

Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4

Однообразное питание, исключение на длительный срок отдельных групп пищевых продуктов нарушают сбалансированность пищевых компонентов, понижают усвояемость и синтез веществ.

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

Режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня. Большую часть времени подростки проводят в школе. В связи с этим следует учитывать чередование умственных нагрузок и периодов отдыха. В период значительных умственных нагрузок питание должно быть дробным и легкоусвояемым. Плотную часть рациона, сытный обед, поставляющий белки и жиры и требующий долгого переваривания следует перенести на период более или менее продолжительного отдыха.

В нашей столовой часто готовят **каши** (гречневая, рисовая, пшённая или манная), либо продукты, заменяющие кашу по пищевой ценности. Это омлет, творожная запеканка или яйцо. Кроме этого, обязательно предлагается компот из сухофруктов, какао или чай с лимоном.

Особенно полезны для нашего здоровья каши.

Гречневая - одна из самых полезных. В ней содержатся незаменимые растительные белки, к тому же гречка – чемпион среди злаков по содержанию витаминов группы В, которые помогают справиться со стрессами и бессонницей, а заодно и отвечают за хорошее состояние кожи, волос и ногтей.

Пшеничная каша поставляет организму железо, необходимое для нормального кровообращения и здорового цвета лица, фтор, без которого невозможно сохранить здоровые зубы.

Как и другие злаки, рис может похвастаться обилием витаминов группы В, витамина Е (защищает от преждевременного старения) и целым набором микроэлементов, таких как железо, цинк (избавляет от проблем с сосудами), магний (главный "враг" плохого настроения), кальций (избавляет от лишних визитов к стоматологу), калий (улучшает работу сердца) и др.

Врачи настаивают на том, что завтрак школьника должен быть горячим, и они правы. Нужно приучаться завтракать каждый день.

В столовой готовят и **супы**, которые являются самыми полезными для организма, а также рассольники и рыбные супы. Установлено, что ежедневное употребление супов, усиливает моторную функцию кишечника и препятствует развитию сердечнососудистых заболеваний и онкологических образований в области желудка и кишечника. Бульон хорошо усваивается в желудке, регулирует водно-солевой баланс, обладает большой энергетической ценностью и после него легче справиться со вторым блюдом.

На гарнир готовится рис, овощи, гречку, макароны, картофель, богатые белком, углеводами и витаминами. К гарниру предлагается мясная или рыбная котлета, приготовленная на пару, тушёное мясо, рыба, припущенная с овощами.

После обеда – свежие овощи, кисель или компоты из сухофруктов.

Рацион в школьной столовой достаточно разнообразный. При составлении меню учитываются рекомендации СанПиНа, строго подсчитывается калорийность блюд и количество белков, жиров и углеводов, необходимых для питания детей.

Проблема здоровья учащихся является одним из приоритетных направлений развития образовательной системы современной школы. Изучение особенностей питания современных школьников и их отношения к основам здорового образа жизни и рациональному питанию как его неотъемлемой части является актуальным, так как несет важную информацию для работников общеобразовательных учебных заведений, родителей и учителей.

Пирамида питания (пищевая пирамида)

