

ШКОЛЬНИКУ о ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

(памятка)



Полноценное питание обеспечивает устойчивость организма детей и подростков к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов; гармоничный рост и нервно-психическое развитие детей и подростков; укрепление здоровья; способность к обучению во все возрастные периоды жизни, т.е. **обеспечивает здоровье детей.**

Что такое рациональное питание? Это питание, достаточное в количественном отношении, по качественному составу, покрывающее затраты организма ребенка в пищевых веществах и энергии.

Несбалансированное питание является фактором риска:

болезней обмена веществ; болезней органов пищеварения; злокачественных новообразований; сахарного диабета; ожирения; кариеса зубов; болезней эндокринной системы; анемий; болезней органов кровообращения, в том числе артериальной гипертонии.

Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности (С, В-1, В-2, В-6, фолиевая кислота), бета-каротин; к дефициту различных микроэлементов, особенно йода, цинка, железа; к дефициту минеральных веществ: кальция, калия.

Задача – направить усилия на улучшение качества питания с использованием рыбы, кисломолочных продуктов, растительных масел, овощей и фруктов, сокращение в рационе сахара и кондитерских изделий, жира и продуктов с избыточным содержанием соли.

Принципы здорового питания школьников:

- **соответствие рациона энергетическим тратам;**
- **максимальное разнообразие за счет включения широкого ассортимента продуктов;**
- **сбалансированность рациона по белкам, жирам, углеводам, минеральному составу и витаминам (в течение суток каждый школьник должен получить в 4 раза больше углеводов, чем белков и жиров);**

- **режим питания** с сохранением равномерных интервалов между приемами пищи – 3,5 - 4 часа;
- **щадящее питание** с использованием различных способов кулинарной обработки, исключая жарку (*варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, направленных на сохранение их высоких вкусовых качеств и пищевой ценности;*

Основные медико-биологические требования при организации питания детей школьного возраста, обучающихся в образовательных учреждениях

- **рацион должен состоять из завтрака и обеда** и обеспечивать 20—25 и 30—35 % суточной потребности в энергии, что соответствует обеспечению 55—60 % суточных физиологических норм потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных солях и микроэлементах в сумме на завтрак и обед;
- **рационы должны быть дифференцированы** в зависимости от возраста детей (для 7—11 лет и 11—18 лет);
- **необходимо соблюдение режима питания** – с интервалами между приемами пищи не более 3,5 - 4 часов.

Длительные перерывы между приемами пищи неблагоприятно сказываются на пищеварительной функции организма, могут вызвать снижение работоспособности, утомление, головную боль, формировать функциональные отклонения и заболевания.

Распределение в процентном отношении потребления энергии по приемам пищи детьми 7-18 лет, обучающихся в образовательных учреждениях

Прием пищи	Доля суточной потребности в энергии, %*
Завтрак	20-25
	завтрак перед уходом в школу второй завтрак в школе (в 10—11 ч)
Обед	30-35 дома или в школе
Полдник	10 дома или в школе
Ужин	25-30 не позднее, чем за 2 часа до сна

* Рекомендуемое потребление белков, жиров, витаминов и минеральных веществ детьми (завтрак, обед) в образовательных учреждениях должно составлять **55-60%** от суточной потребности.