

МБОУ «Кебратская основная общеобразовательная школа»

ПАМЯТКА

«Организации питания школьника»

Принципы рационального питания школьников:

1. Четкий режим питания, предусматривающий три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса (второй завтрак и полдник) в определённые часы:

первый завтрак – дома в 7.00 – 8.00, второй, завтрак – 10.30-11.00,

обед – в 13.00 – 14.00,

полдник – в 16.30 – 17.00,

ужин – 19.00-20.00 не позже, чем за полтора часа до сна;

2. Адекватная энергетическая ценность рациона, полностью компенсирующая, но не превышающая энерготраты ребенка, учитывающая возраст, пол, физическую конституцию и, интеллектуальную физическую активность ребенка.

7-11 лет — 2300 ккал в день,

1-14 лет – 2500 ккал,

14-18 лет – до 3000 ккал.

3. Сбалансированность и гармоничность состава рациона по всем пищевым компонентам: белки, жиры, углеводы, макро и микронутриенты в соотношении примерно по массе 1:1:4, и по калорийности 10-15%:30%:55-60% соответственно.

Содержание растительных и животных белков должно быть в соотношении 2:3. Жиры — преимущественно растительные.

4. Обеспечение разнообразия продуктов питания, формирующих рацион: обязательно должны присутствовать разнообразные молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, овощи, фрукты, орехи, растительные масла.

5. Обеспечение высоких органолептических и эстетических качеств блюд, составляющих рацион, для предотвращения приедаемости избегать монотонности и однотипности меню.

6. Щадящая кулинарная обработка при приготовлении блюд — запекание, варка, приготовление на пару, ограничение или исключение жарения и приготовления во фритюре.

7. Приготовление блюд преимущественно из свежих продуктов, с соблюдением сезонности, допустимо использовать свежемороженые ингредиенты.

8. Обеспечение биологической безопасности питания.

9. Обеспечение достаточного времени для неспешного приема пищи — не менее 20-30 минут для каждого основного приема пищи и 10-15 минут для перекусов.

Наиболее распространённые ошибки в организации питания школьника

1.Отказ от завтрака. Зачастую учащиеся мотивируют свой отказ от завтрака отсутствием аппетита и ограничивают утреннюю еду чашкой чая, что недопустимо для школьника.

2.Питание преимущественно полуфабрикатами. Но, такие блюда перенасыщены солью, животными жирами, ароматизаторами, что не может считаться полезным не только для детей, но и для взрослых. Использование полуфабрикатов допустимо эпизодически, но основой домашнего питания должна быть свежеприготовленная пища.

3. Использование в качестве перекуса высокоуглеводистых продуктов, которым дети чаще всего отдают предпочтение — шоколад, жевательный мармелад, вафли, печенье, картофельные чипсы, соленые орешки. Важно не только информировать ребенка о принципах здорового питания, но и показать ему здоровую альтернативу вредным снекам, например, сухофрукты, орехи.

4. Дефицит употребления рыбы. Желательно есть рыбу не менее двух раз в неделю.

5. Недостаточное употребление овощей и фруктов. Желательно ежедневно употреблять не менее 300 г. фруктов и 400 г. овощей в день.

6. Употребление кофеинсодержащих энергетических напитков. В Рекомендациях отмечается, что сочетание сладкой газированной воды и кофеина губительно воздействует на слизистую оболочку желудка, вызывая развитие эрозивных изменений, что может закончиться формированием гастрита и язвенной болезни; выраженное стимулирующее действие кофеина на центральную нервную систему не только повышает психическую возбудимость, но, и может стать причиной развития судорожного синдрома.

«Питание школьника при грамотной организации должно обеспечить организм учащихся детей всеми пищевыми ресурсами, обеспечивающими полноценное развитие растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок», — резюмируется в Рекомендациях.

«Еда должна доставлять удовольствие и радость — именно тогда она будет приносить пользу. Готовьте вместе, ешьте вместе и будете здоровыми все вместе», — советует родителям Александра Макеева, руководитель программы «Разговор о правильном питании» компании Nestle.

Источник:

https://rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=12453

<http://www.ug.ru/article/1125>

Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Б39 Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2014. — 80 с. ISBN 978-5-373-06039-4

Составитель:

учитель биологии Златина А.Г.