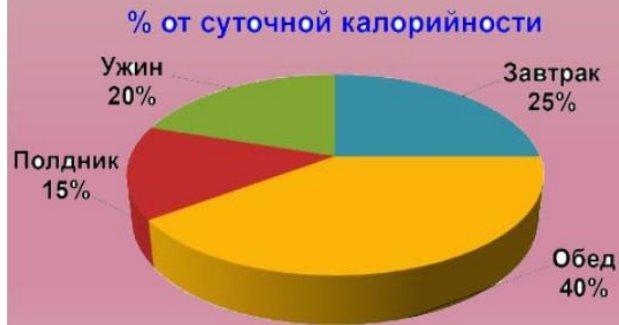


Рациональное питание – одно из основных средств обеспечения нормального физического и умственного развития детей.

Соблюдение оптимального режима питания, способствует наилучшему усвоению пищи. Наиболее обоснованным для детей школьного возраста является режим четырех– или пятиразового питания. Приёмы пищи должны быть через каждые 3,5-4 часа.

### Режим питания 4 - 5 разовый



Пищевой рацион по энергетической ценности должен соответствовать энергозатратам.

Пища – это энергетический и строительный материал для детского организма. Энергию дают жиры и углеводы, белки выполняют строительную функцию.

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием и становлением структуры многих органов и систем. Все это требует поступления в организм достаточного количества и оптимального соотношения белков, жиров, углеводов. На каждый грамм белка должно приходиться 1г жира и 4г углеводов. Удельный вес животного белка в суточном рационе школьника должен составлять 60 % общего количества белка.

В поддержании здоровья детей важную роль играют витамины и минеральные вещества.

Пищевые продукты должны быть доброкачественными, сочетаемыми, при этом пища должна быть разнообразной и полезной, иметь привлекательный внешний вид.

Сбалансированное, рациональное питание школьников является залогом здоровья и нормального развития детей, а также высокой учебной работоспособности.



# Проблемы питания современных школьников

• На территории области наблюдается **дефицит йода**, т.е. почва, вода, продукты питания, выращенные на земле, содержат крайне мало этого микроэлемента, потому в рационе питания также его недостаток. Необходимо использовать в питании продукты, обогащенные йодом: **хлеб, соль и др.**



• Избыточное **потребление «быстрых» углеводов**: белого хлеба, мучных изделий из белой муки (торты, пирожные, булочки), мороженого, сладких газированных напитков, фастфуда и пр., вызывает резкое повышение глюкозы в крови, ведущее к ожирению.

• **Однообразное питание**, т.е. употребление одних и тех же продуктов и блюд. Не существует суперпродуктов, в которых содержатся все самые важные питательные вещества разом. Если изо дня в день есть только говядину, картошку или макароны, не дополучите часть микроэлементов. Даже если вы питаетесь свежайшими овощами, в которых полно витаминов, в них нет витаминов А, В12 и D, незаменимых жирных кислот омега-3, цинка и железа. У тех, кто живет на одних полуфабрикатах, нередко отмечается нехватка витаминов С и Р, а любители бутербродов и прочей сухомятки страдают от дефицита кальция и фосфора. В мясе, птице, яйцах и рыбе нет пищевых волокон, которые помогают поддерживать нормальную микрофлору кишечника, а в овощах очень мало белка и аминокислот.

• Избыточное потребление соли и продуктов, содержащих **неполезные жиры** (чипсы, полкорм, продукты фастфуда, спреда, сухие концентраты и пр.).



**Я то, что я ем**

• Современная модель режима дня школьников характеризуется низкой двигательной активностью, что усиливает негативное воздействие предыдущих факторов.



## Белки

Строительный материал для клеток организма



Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка
Мясо Птица Рыба Молоко Яйца Сыр Творог Бобовые	от 80 до 90 г в день	Недостаточное потребление белка приводит к замедлению процессов роста и нарастания массы тела, снижению иммунитета, нарушению нервно-психического развития, кровотечениям и другим расстройствам.  Избыток в питании может приводить к серьезным сдвигам, повышая в будущем риск развития ожирения, сахарного диабета и артериальной гипертензии.

## Жиры

Животные жиры: Сыр, Сливочное масло, Сливки, Сметана, Творог, Яичный желток, Рыба

Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка
Растительные жиры: Подсолнечное, кукурузное, оливковое масла, Орехи, Семена подсолнечника	от 70 до 90 г в день  Доля растительных жиров должна составлять в рационе не менее 25–30% от общего количества жиров	Дефицит жира в пище приводит к истощению жировых запасов организма, ослаблению иммунитета.  Растительные жиры участвуют в формировании нервной системы, органа зрения, оказывают иммуномодулирующее действие.

## Жиры

Поставщик энергии и витаминов А, Д, Е в наш организм для нормального роста и обмена веществ



## Углеводы

Главный источник энергии. Бывают простыми и сложными



Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка
Простые – легкоусвояемые: Молоко, Фрукты, Ягоды, Соки, Конфеты, Пастила, Печенье	от 330 до 380 г в день	Если есть много сладостей, поджелудочная железа будет работать с напряжением, производя много инсулина. Из-за этого наступает быстрая усталость и голод, нет концентрации внимания. Избыток простых углеводов может привести к сахарному диабету и ожирению.  Сложные медленно высвобождают сахар в кровь, поддерживают постоянный уровень энергии и помогают дольше сохранять чувство насыщения.

**Витамин А**  
в рыбе, морепродуктах, печени, сливочном масле, сметане и сливках, моркови, абрикосах, красном перце, листьях петрушки

**Витамин В1**  
в хлебе из муки грубого помола, рисе, бобовых, гречневой и овсяной крупе, нежирной свинине, печени и почках

**Витамин В2**  
в печени и почках

**Витамин С**  
в шиповнике, красном перце, черной смородине, облепихе, землянике, цитрусовых, киви, капусте

**Витамин В6**  
в мясных продуктах, особенно в печени и почках, а также в хлебе из муки грубого помола, гречке, ячмене, просе

**Витамин В12**  
в мясных и молочных продуктах, мясе, птице, рыбе, яйцах

**Кальций**  
в яйцах, бобовых (фасоль, соя), орехах, хлебе ржаном

**Витамин В12**  
в молоке и молочных продуктах, мясе, птице, рыбе, яйцах

**Витамин D**  
в печени рыб, курином яйце, сливочном масле и молоке

**Фосфор**  
в молоке и молочных продуктах, мясе, птице, рыбе, яйцах

**Витамин Е**  
в растительных маслах, хлебе из муки грубого помола, гречневой крупе, зелени

**Витамин Е**  
в растительных маслах, хлебе из муки грубого помола, гречневой крупе, зелени

**Магний**  
в крупах, рыбе, сое, мясе, яйцах, хлебе, бобовых, орехах, кураге, брокколи, бананах

**Фолиевая кислота**  
в шпинате, луке, салате и другой огородной зелени

**Цинк**  
в мясе, рыбе, устрицах, субпродуктах, яйцах, бобовых, семечках тыквенных, отрубях пшеницы

**Калий**  
в бобовых, картофеле, мясе, морской рыбе, яблоках, абрикосах, смородине, кураге, изюме

**Натрий и Хлор**  
в соли

**Селен**  
в морепродуктах, печени, почках, сердце, чесноке

**Железо**  
в мясе, печени, почках, яйцах, картофеле, хлебе ржаном, персиках, абрикосах

**Йод**  
в морепродуктах (морская рыба, морская капуста, молочных продуктах, гречневой крупе, картофеле)

**Цинк**  
в мясе, рыбе, устрицах, субпродуктах, яйцах, бобовых, семечках тыквенных, отрубях пшеницы

# Сделайте правильный выбор!

Управление Роспотребнадзора по Тульской области уделяет пристальное внимание организации в школах рационального и безопасного питания. Ежегодно перед началом учебного года Управлением Роспотребнадзора по Тульской области согласовывается примерное **2-недельное меню**, которое разрабатывается поставщиком. На протяжении учебного года Роспотребнадзор контролирует ассортимент готовых блюд, массу порций, восполнение суточной потребности в витаминах и микроэлементах, энергетической ценности.

С приходом летних каникул специалисты Роспотребнадзора продолжают осуществлять контроль за питанием школьников, но уже в детских оздоровительных учреждениях как в пришкольных, так и в загородных. Однако, в загородных лагерях проблема заключается в том, что в «родительские дни» родители в большом количестве привозят с собой продукты, после употребления которых ребенок теряет аппетит: конфеты, печенье, пирожные, пиццу, чипсы, острые сухарики, газированные напитки и др. и не ест пищу, предусмотренную лагерным меню. Также, многие дети не приучены к нормальному питанию. Среди детей много «хлебобедов» и «макаронников», т.е. тех, кто съедает не один кусок хлеба, обязательно просит дополнительный, ест макароны, оставляя в тарелке рыбу или котлету. Не приучены к супам, кашам, кефиру, очень плохо едят рыбу...

Поэтому **НЕ СЛЕДУЕТ** вести детям в лагерь полные сумки «ВКУС-НЯТИНЫ», ведь в загородных лагерях обычно организовано полноценное сбалансированное питание. Меню составляется с учетом возрастных потребностей растущих организмов, согласовывается и контролируется Роспотребнадзором.

**Можно ли есть фаст-фуд? Да. Но нельзя заменять фаст-фудом весь рацион!**



Конечно же, одного «школьного» питания недостаточно, чтобы скорректировать в нужном направлении рацион питания ребенка. Очень важна правильная организация питания в семье. Не все знают, что чем сильнее переработан продукт (белый сахар, белый хлеб), тем более «пустые» калории мы получаем с такой едой. В такой еде практически нет витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон. Или наоборот, все промышленные мясные продукты, весь фастфуд, соусы и полуфабрикаты содержат большое количество поваренной соли, пищевых добавок. Кроме лишних калорий ребенок получает с такими продуктами много ненужных химических веществ. Почему? Рассмотрим на примере одного из самых распространенных и любимых школьниками продукта – чипсов.

**Чипсы** – это смесь углеводов и жира с добавлением соли, красителей и заменителей разных вкусов. Из-за высокого содержания углеводов (крахмала) и жира чипсы очень калорийны: 100 г – 510 ккал. Конечно это способствует ожирению.

Чипсы очень соленые, а избыток соли мешает нормальному росту костей, нарушает обмен веществ и может вызвать проблемы с сердцем. Дело в том, что основной компонент соли – натрий – имеет свойство удерживать воду, а когда сердцу надо перекачать по сосудам большее количество жидкости, чем обычно, давление у человека повышается. Жиры чипсов крайне опасны для здоровья, потому что обладают канцерогенным действием, то есть вызывают рак, а еще способствуют увеличению уровня холестерина в крови и повышают опасность возникновения атеросклероза, инфаркта и инсульта даже в юном возрасте.



