

Здоровое питание

Важнейший период жизни человека - школьный возраст, пора от 7 до 17 лет, время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. В современном мире именно школьники принимают на себя и вынуждены перерабатывать все возрастающее давление информационного потока, воздействующего на них не только в школе, но и дома. Помимо школьной программы многие дети и подростки дополнительно занимаются в кружках, спортивных секциях. Для формирования и сохранения физического и психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника.

Многие родители считают, что в деле устройства питания школьника достаточно положиться на собственную интуицию и здравый смысл. Однако, важно знать и понимать принципы рационального питания, и правила гигиены питания, соблюдение которых имеет ключевое значение в сохранении здоровья ребёнка.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

15 продуктов, улучшающих обмен веществ

8 признаков здорового питания

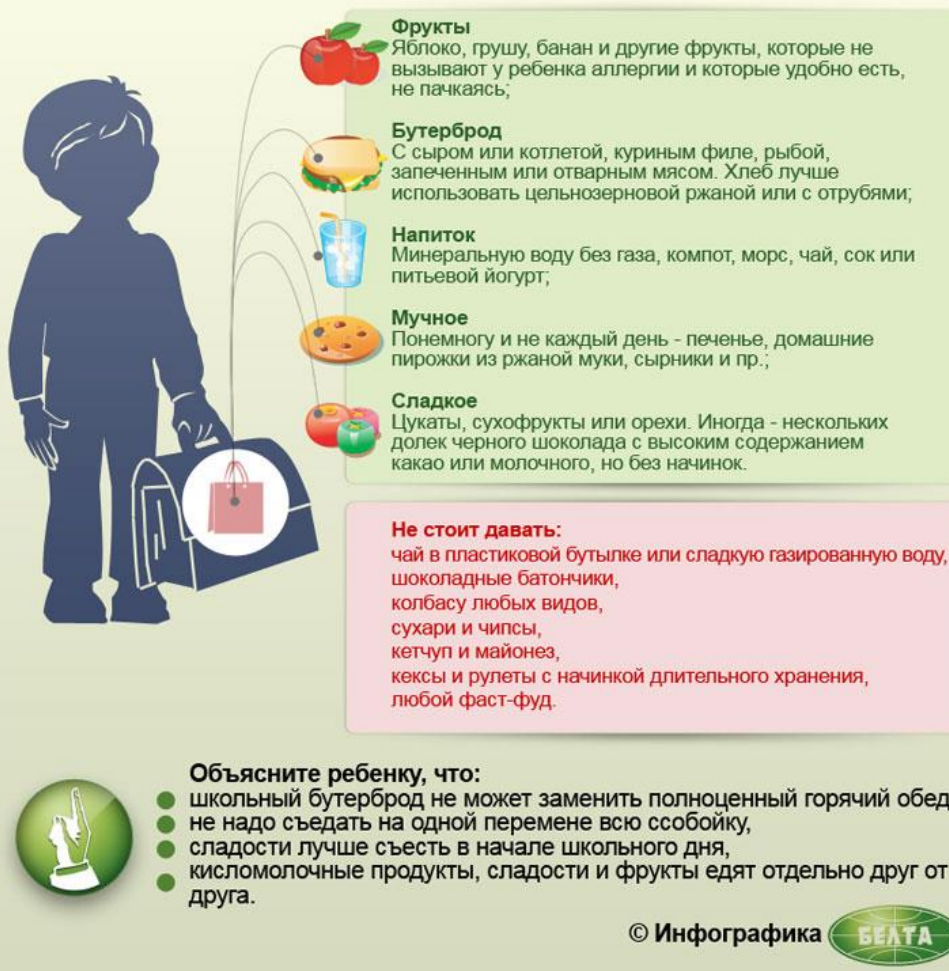
- 1 В основе питания должны лежать углеводы – зерновые, крупы, хлеб, картофель. Ежедневно вашему организму нужно 5-11 порций пищи, богатой углеводами. Одна порция составляет пол-ломтика булки, одна оладья, полстакана риса или другой крупы, 4 крекера.
- 2 Молочные продукты также необходимы. В день рекомендуется употребить 2-4 порции, где порция – это стакан молока, кефира, ряженки, полстакана творога, 3-5 кусочков сыра.
- 3 Жир и сладкое оставляем на праздники, в здоровом рационе есть место лишь для небольшого количества сливочного масла, в основном используется растительное.
- 4 Жиры и сладкое оставляем на праздники, в здоровом рационе есть место лишь для небольшого количества сливочного масла, в основном используется растительное.
- 5 Большие перерывы между едой способствуют накоплению веса, т.к. организм пытается "запаситься" впрок. Поэтому желающим похудеть необходимо кушать часто, но маленькими порциями.
- 6 Чем меньше при готовке используется соли – тем лучше. Хоть соль и является хорошим усилителем вкуса и возбуждает аппетит, она так же способствует задержке жидкости в организме, что ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.
- 7 Полезный для сердца калий можно получить с абрикосами, курагой, бананами, капустой, морковью.
- 8 Депрессия, апатия, быстрая утомляемость – результат магниевой голодовки, поэтому не забывайте о растительной пище. Кстати, магний помогает лучше усваиваться кальцию.

Пирамида питания

<p>СОЛЬ – одна чайная ложка в день. ВОДА – не менее 1,5 литров</p> <p>БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ + БОБОВЫЕ 2-3 ПОРЦИИ</p> <p>ОВОЩИ 4-5 ПОРЦИИ</p>	<p>ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ Ограниченное количество 1-2 ПОРЦИИ</p> <p>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ 2-3 ПОРЦИИ</p> <p>ФРУКТЫ 2-4 ПОРЦИИ</p> <p>ЗЕРНОВЫЕ 7-8 ПОРЦИИ</p>
--	--

КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:



Фрукты
Яблоко, грушу, банан и другие фрукты, которые не вызывают у ребенка аллергии и которые удобно есть, не пачкаясь;

Бутерброд
С сыром или котлетой, куриным филе, рыбой, запеченным или отварным мясом. Хлеб лучше использовать цельнозерновой ржаной или с отрубями;

Напиток
Минеральную воду без газа, компот, морс, чай, сок или питьевой йогурт;

Мучное
Понемногу и не каждый день - печенье, домашние пирожки из ржаной муки, сырники и пр.;

Сладкое
Цукаты, сухофрукты или орехи. Иногда - нескольких долек черного шоколада с высоким содержанием какао или молочного, но без начинок.

Не стоит давать:
чай в пластиковой бутылке или сладкую газированную воду, шоколадные батончики, колбасу любых видов, сухари и чипсы, кетчуп и майонез, кексы и рулеты с начинкой длительного хранения, любой фаст-фуд.

Объясните ребенку, что:

- школьный бутерброд не может заменить полноценный горячий обед,
- не надо съедать на одной перемене всю ссобойку,
- сладости лучше съесть в начале школьного дня,
- кисломолочные продукты, сладости и фрукты едят отдельно друг от друга.

© Инфографика БЕЛАТА

- Чёткий режим питания, учитывающий ритмичность протекания физиологических процессов в организме и предусматривающий три основных приёма пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса (второй завтрак и полдник). Питание в определенные часы способствует полноценному усваиванию пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний.

Для обучающихся первой смены оптимальными будут следующие часы приёма пищи:

Первый завтрак (дома) - 7.00 – 8.00час.

Второй, завтрак – 10.30-11.00 час.

Обед – 13.00 – 14.00час.

Полдник – 16.30 – 17.00час.

Ужин – 19.00-20.00час. не позже, чем за полтора часа до сна.

Для детей, обучающихся во вторую смену:

Завтрак – 7.00-8-00час.

Обед – 12.00-12-30час.

Полдник – 15-00час.

Ужин – 20-00 – 20-30час.

- Адекватная энергетическая ценность рациона, полностью компенсирующая, но не превышающая энерготраты ребёнка, учитывающая возраст, пол, физическую конституцию и, интеллектуальную физическую активность ребёнка. В зависимости от возраста, усредненно, совокупная энергетическая ценность рациона должна соответствовать: 7-11 лет - 2300 ккал в день, 11-14 лет – 2500 ккал, 14-18 лет – до 3000 ккал.

- Сбалансированность и гармоничность состава рациона по всем пищевым компонентам (белки, жиры, углеводы, макро и микронутриенты). Содержание белков, жиров и углеводов следует поддерживать в соотношении примерно 1:1:4 по массе и по калорийности 10-15%:30%:55-60% соответственно. Содержание растительных и животных белков должно быть в соотношении 2:3. Жиры - преимущественно растительные.

Принципы правильного питания

Здоровое питание способствует укреплению иммунитета, сохранению хорошей физической формы, снижает риск развития неинфекционных заболеваний (диабет, болезни сердца, инсульт и рак).

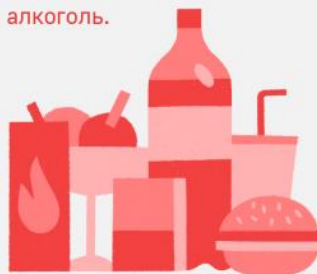
Общие рекомендации



- 1 Следите за суточным потреблением калорий с учетом веса.
- 2 Ешьте не менее 400 г свежих овощей и фруктов в день (без учета картофеля).
- 3 Следите за количеством употребляемых жиров: не более 30% от суточной нормы калорий.
- 4 Употребляйте не более 50 г свободных сахаров* и не более 5 г соли в сутки.
- 5 Ешьте сваренную или приготовленную на пару пищу.

* Все сахара, добавляемые или присутствующие естественным образом в продуктах.

! Употребляйте в умеренном количестве: сладкую газировку и энергетики; жирное, соленое, жареное; кондитерские изделия; фастфуд; алкоголь.



Рекомендации по индивидуальному составу здорового питания можно получить у врача-диетолога.

Как правильно мыть руки



1
Намылить руки



2
Ладони



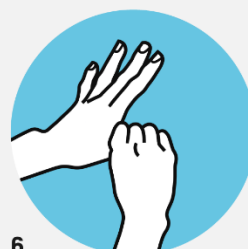
3
Обратную сторону ладоней



4
Между пальцами



5
Ногти



6
Большие пальцы



7
Подушечки пальцев



8
Смыть



9
Высушить

© ТАСС, 2019. Источник: Роспотребнадзор.

- Обеспечение разнообразия продуктов питания, формирующих рацион. В питании обязательно должны присутствовать разнообразные молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, овощи, фрукты, орехи, растительные масла.
- Обеспечение высоких органолептических и эстетических качеств блюд, составляющих рацион, избегать монотонности и однотипности меню для предотвращения приедаемости.
- Щадящая кулинарная обработка, обеспечивающая микронутриентную сохранность продуктов при приготовлении блюд (запекание, варка, приготовление на пару), ограничение или исключение жарения и приготовления во фритюре.
- Приготовление блюд преимущественно из свежих продуктов, с соблюдением сезонности, допустимо использовать свежемороженые ингредиенты.
- Обеспечение биологической безопасности питания.

- Обеспечение достаточного временного резерва, для неспешного приёма пищи. Необходимо выделять не менее 20-30 минут для каждого основного приёма пищи и 10-15 минут для перекусов.

Как выбирать молоко и молочные продукты?

Советы покупателю

Что должно быть на упаковке?

- 1** Массовая доля* жира (в %); массовая доля жира в сухом веществе (в %) для сыра, сырных продуктов, плавленых сырных продуктов, плавящихся сырных продуктов; массовая доля молочного жира (в %) для молоко-содержащих продуктов
- 2** Состав продукта с указанием входящих в него компонентов
- 3** Содержание микроорганизмов (пробиотических микроорганизмов и дрожжей) в 1 г продукта
- 4** Название молока и молочной продукции (на лицевой стороне, шрифт не менее 3,2 мм)
- 5** Название и место нахождения изготовителя продукции (юридический адрес, страна или место происхождения продуктов)
- 6** Содержание микро- и макроэлементов, витаминов, других используемых для обогащения продукта веществ
- 7** Условия хранения до и после вскрытия
- 8** Масса нетто*
- 9** Обозначение стандарта или технического документа изготовителя, в соответствии с которым производится продукт переработки молока.
1 — Если вы сомневаетесь в качестве и безопасности молочной продукции, требуйте у продавца документ, подтверждающий соответствие товара заявленным требованиям — это декларация или сертификат о соответствии товара
- 10** Товарный знак (при наличии)
- 11** Срок годности продукции указывается после слов «годен до», «употребить до», «использовать до»
- 12** Дата производства (изготовления) и дата упаковки продукции (при несопадении этих дат)
 - Для продукции со сроком годности до 72 часов — час, число, месяц.
 - Для продукции со сроком годности от 72 часов до 30 дней — число, месяц, год
 - Для нескорпортующейся продукции (в т.ч. консервов) — месяц, год

Советы покупателям

Не приобретайте продукты:

- У случайных продавцов** (Illustration: A man in a trench coat and hat, a milkmaid, and a display of milk bottles.)
- Молоко, творог, сыры, если они хранились без охлаждения** (Illustration: A basket of milk bottles.)
- Если информация о товаре не читаема или нанесена слишком мелким шрифтом** (Illustration: A magnifying glass over a milk bottle label.)
- Если целостность упаковки нарушена** (Illustration: A milk carton with a tear and milk spilling out.)
- Если состав продукта не соответствует его наименованию***** (Illustration: A cow holding a sign that says 'Йогурт натуральный вишневый' next to a slice of cheese.)
- Если видите плесневение, скисание, брожение, ослизнение, заветренность** (Illustration: A yogurt container with mold and a broken lid.)

*** Йогурт и йогуртный продукт, творог и творожный продукт, сыр и сырный продукт — это разная по качеству и составу молочная продукция!

Обязательно:

Приобретайте продукты только в специализированных торговых предприятиях, обеспечивающих необходимым холодильным оборудованием

Проверяйте дату изготовления и срок годности продукта

* Массовая доля — отношение массы растворенного вещества к общей массе раствора

** Брутто — полный вес товара или продукта вместе с упаковкой
Нетто — вес чего-либо без упаковки. То есть то, сколько весит сам товар без тары

На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора.

Как выбрать молоко

На упаковке должно быть указано:

- наименование;
- состав;
- срок годности;
- количество продукции;
- дата изготовления;
- пищевая ценность;
- изготовитель.

Обратите внимание на срок годности

Срок и условия хранения до и после вскрытия упаковки должны быть указаны на этикетке.

Место хранения

Продукт должен храниться в оборудованных термометром холодильных витринах при температуре ниже +6 °С.

Не покупайте молоко, если:

- ✗ упаковка вскрыта или повреждена;
- ✗ информация на упаковке размыта;
- ✗ окончание срока годности наступает на следующий день;
- ✗ в магазине нарушены условия хранения, указанные на упаковке.

Не покупайте молоко у случайных продавцов и с рук на улице!



© ТАСС, 2019. Источник: Роспотребнадзор.

- Если организация питания, принятая в конкретной школе не одобрена родителями, необходимо обеспечить своего ребёнка набором продуктов, компенсирующим пропускаемый приём пищи. Причем, при выборе перекуса, который ребёнок возьмёт с собой в школу необходимо предусмотреть сохранность его свежести на протяжении как

минимум 4-5 часов. Соответственно, исключаются скоропортящиеся компоненты. Важно продумать упаковку, которая сохранит целостность перекуса в процессе (оптимально - пластиковый контейнер). Можно взять с собой фрукт (яблоко, груша, банан) и орехи 30-40 грамм, бутерброд с сыром или запечённым мясом (важно - не использовать сливочное масло и майонез, эти компоненты уменьшают срок хранения бутерброда), дополнив его свежим огурцом или брусочками моркови. Несмотря на то, что в школах обеспечен беспрепятственный доступ к чистой питьевой воде желателно дополнительно давать школьнику с собой бутылочку питья (холодный чай, морс, негазированная вода).

Наиболее распространённые ошибки в организации питания школьника.

- Отказ от завтрака.

Отсутствие полноценного завтрака недопустимо для школьника. Зачастую учащиеся мотивируют свой отказ от завтрака отсутствием аппетита и ограничивают утреннюю еду чашкой чая. Но отсутствие аппетита утром возможно только при нарушении режима дня или питания. Возможно, ужин был слишком поздним или излишне плотным и калорийным. Другая ситуация - ребёнок лёг спать слишком поздно, и утром предпочитает уделить время сну, пожертвовав завтраком.

- Питание преимущественно полуфабрикатами.

Конечно, готовые блюда, которые нужно только разогреть в микроволновой печи существенно облегчают жизнь родителям. 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.

- Использование в качестве перекуса высокоуглеводистых продуктов. Красочно оформленные сладости (шоколад, жевательный мармелад, вафли, печенье) или картофельные чипсы, солёные орешки являются привлекательными для детей в силу своей ценовой доступности и насыщенного вкуса. Совершая самостоятельный выбор при приобретении перекуса, дети чаще всего отдадут предпочтение именно этим продуктам. Важно не только информировать ребёнка о принципах здорового питания, но и показать ему здоровую альтернативу вредным снекам, например, сухофрукты, орехи.

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

САХАР. ВРЕД И ПОЛЬЗА

УЧЕНЫЕ СОВЕТУЮТ

для детей в возрасте **от 10 до 18 лет** можно давать не более шести чайных ложек сахара в день

для детей в возрасте **от 3 до 10 лет** – не более трёх чайных ложек сахара в день

В ВОЗРАСТЕ ДО 3 ЛЕТ - НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ САХАР

Самый лучший сахар из овощей и фруктов

1 ДЕНЬ = 6 ЛОЖЕК САХАРА
Одна чайная ложка содержит 4 г сахара

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Сахар, быстро усваивается. И ребенок начинает прибавлять в весе.

Нарушение целостности эмали зубов и возникновение кариеса.

Излишнее потребление сахара нарушает пищевое поведение – у ребенка меняются вкусы.

При употреблении сладкого повышается уровень глюкозы в крови, что приводит к интенсивному выделению инсулина и, как следствие, к усилению аппетита. Это неминуемо приведет к набору веса, а затем и к сахарному диабету 2 типа.

Сладости промышленного производства являются частыми аллергенами.

Бывают ситуации, когда потребность в легкоусвояемых углеводах необходима, например, восстановление после затяжной болезни, спортивные соревнования или «мозговой штурм» при подготовке к экзаменам, тогда употребление углеводов для получения необходимой энергии оправдано

**ПОЗАБОТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!
ОГРАНИЧИВАЙТЕ ИХ ДОСТУП К ДЕСЕРТАМ И КОНФЕТАМ**

- Дефицит употребления рыбы.

В среднем Российский школьник ест рыбные блюда не чаще двух раз в месяц. Желательно есть рыбу не менее двух раз в неделю, для обеспечения организма полноценным белком и йодом.

- Недостаточное употребление овощей и фруктов.

Желательно ежедневно употреблять не менее 300 г. фруктов и 400 г. овощей в день для обеспечения организма достаточным количеством растительной клетчатки и витаминов.

- Употребление кофеин содержащих энергетических напитков.

Часто этим грешат старшие школьники, используя такие напитки в качестве стимуляторов умственной активности при подготовке к экзаменам. 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.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ОВОЩИ И ФРУКТЫ. РЕКОМЕНДАЦИИ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- Покупать плодоовощную продукцию, в том числе бахчевые культуры, следует только в установленных местах торговли
- При необходимости требовать документы, подтверждающие качество и безопасность пищевых продуктов
- Продавец (владелец) должен строго соблюдать правила личной гигиены, должен быть опрятно одетым, носить чистую санитарную одежду (включая специальный головной убор), нагрудный фирменный знак организации, его наименование, адрес (местонахождение), ФИО продавца
- Продавец (владелец) должен содержать палатку, киоск, автофургон, тележку, лоток, а также окружающую территорию в чистоте
- Покупая овощи, фрукты и ягоды обратите внимание на внешний вид, запах, цвет и консистенцию продукта
- Продажа загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей, бахчевых культур и фруктов в нарезку запрещена

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук перед едой и приготовлением пищи, после возвращения с улицы, посещения туалета, контакта с большими людьми и т.д.);
- Соблюдение условий хранения фруктов, овощей, зелени и ягод.
- Тщательное мытьё плодов и зелени является обязательным условием их употребления и мерой профилактики инфекционных заболеваний.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ?



Корнеплоды (картофель, редис, морковь, свеклу и т.п.), нужно ненадолго замочить (10-15 минут) в тёплой воде. Затем очистить щёткой, и хорошо промыть



Капусту (белокочанную, пекинскую и др. листовые виды) перед промыванием прохладной водой нужно очистить от верхнего слоя листьев



Цветную капусту, чтобы избавиться ее от насекомых, предварительно замочите в прохладной воде, разделить на соцветия, освобождая от потемневших участков



Зелень – зелёный лук, укроп, петрушку, кинзу, щавель, салатную зелень нужно перебрать. Замочить в прохладной воде на 15 минут, периодически меняя воду. После тщательно ополоснуть проточной водой



Виноград надо промывать под «душом» из-под крана. После мытья – дать воде стечь. Если гроздь тугие, разделите с помощью ножниц, но не отрывайте ягоды от плодоножки – она защищает ягоду и предотвращает быстрое гниение



Ягоды. Перед мытьем следует отобрать все «лишние» ягоды: мятые, перезревшие, незрелые, загнившие, поврежденные экземпляры. Не следует мыть и держать ягоды в воде дольше необходимого времени



Вишня, черешня, малина, смородина и другие ягоды. Выложите ягоды на дуршлаг в один слой и промывайте под проточной водой 5 минут. Так с поверхности сойдет земля или пыль



Клубнику, чтобы избавиться от остатков земли и песка, лучше замочить на 5-10 минут в прохладной воде, а затем ополоснуть проточной водой.

Подробнее на www.rosпотребнадzor.ru