|  |
| --- |
| **Каким должно быть питание школьников?** От того как человек питается, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность. В детском возрасте отношение к правильному питанию особенно важно, следовательно, питание в школе не только личное дело, но и общественное. От того насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит качество и эффективность его учебы. В течение учебного дня, продолжительностью 5-6 часов учащийся затрачивает 600 ккал, т.е. больше четверти энергозатрат в сутки. Предоставление горячего питания в течение учебного дня оказывает активное влияние качество учебно-воспитательного процесса и повышение успеваемости. Именно поэтому в настоящее время проблеме школьного питания уделяется больше внимания. Основные требования санитарных правил по организации питания школьников - это обеспечение детей в школе полноценным правильным питанием. Что это такое?Питание школьников должно соответствовать принципам щадящего питания. Так, продукты рекомендуется варить, тушить, запекать или готовить на пару, а вот обжаривание во фритюре запрещено, так как такая пища способствует раздражению слизистой оболочки стенок ЖКТ, такие продукты в детском питании должны быть запрещены.Питание школьников должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьников обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры, углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, микроэлементы, некоторые жирные кислоты. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но они необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами, углеводами должно быть 1:1:4.Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом, развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической и умственной нагрузкой. Калорийность рациона питания школьника должна быть следующей: 7-11 лет -2350 ккал, 11 лет и старше-2713ккал. При организации питания детей необходимо руководствоваться следующими принципами:* Здоровое питание помогает избежать проблемы  неполноценного питания во всех его формах, а также предотвратить неинфекционные заболевания (НИЗ), включая ожирение, диабет, болезни сердца, нарушение мозгового кровообращения и рак.
* Нездоровое питание и недостаточная физическая активность — основные факторы риска для здоровья во всем мире.
* Здоровый режим питания должен начинаться с рождения — грудное вскармливание может иметь благотворные последствия в более долгосрочной перспективе, например, сократить риск избыточного веса и ожирения в детском и подростковом возрасте.
* Поступающая в организм энергия (в калориях) должна быть уравновешена с расходуемой энергией. Данные указывают на то, что суммарное потребление жиров не должно обеспечивать более 30% от всей поступающей энергии во избежание нездорового набора веса  и должно сопровождаться переходом с насыщенных жиров на ненасыщенные  и устранением из рациона промышленных трансжиров .
* Одним из проявлений здорового питания является ограничение поступления в организм свободных сахаров до менее чем 10% от суммарной поступающей энергии. Для получения дополнительного оздоровительного эффекта рекомендуется снизить этот показатель еще больше — до менее чем 5% от суммарной энергии.
* Ограничение употребления соли менее чем 5 г в день способствует предотвращению гипертензии и снижает риск болезни сердца и инсульта у взрослых.
 |

Заместитель начальника территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике-Чувашии в г.Новочебоксарск Михайлова Светлана Николаевна.