

Основные принципы организации здорового питания детей и подростков в общеобразовательных организациях.

Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье детского населения. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального сбалансированного питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, способности к обучению, профилактике заболеваний, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов во все возрастные периоды.

Каждый продукт содержит определенные полезные микроэлементы: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и т.д. Всевозможные их сочетания в рационе обеспечивают поступление всех необходимых веществ. В детском меню должны обязательно присутствовать продукты животного и растительного происхождения. В однообразном рационе с определенным набором продуктов их содержание будет недостаточным. В результате в работе органов и систем начнутся сбои. Дефицит любого из важных микроэлементов может привести к проблемам со здоровьем и развитием.

Молочные продукты являются основными поставщиками таких важных микроэлементов, как белок и кальций. Белок требуется для создания новых клеток в растущем организме, кальций необходим для костей и зубов. Кроме того, в молочных продуктах содержится фосфор, витамины: В1, В2, А, D. Поэтому они обязательно должны присутствовать в ежедневном детском рационе.

Мясо и рыба являются главным источником животного белка, который необходим детскому организму. В мясе содержится легко усвояемое железо, витамины.

Немало полезных микроэлементов в рыбе. Она является поставщиком белков, йода, ненасыщенных жирных кислот.

В меню ребенка обязательно должны быть злаковые. Это поставщики витаминов, минералов, клетчатки, которая требуется для нормального пищеварительного процесса, своевременного освобождения кишечника.

В овощах и фруктах содержится большое количество важных минералов, витаминов и других микроэлементов. Поэтому в детском питании именно они должны являться основой. Регулярное употребление таких продуктов дает возможность укрепить здоровье ребенка, создать идеальные условия для работы. Наибольшую пользу приносят свежие фрукты и овощи.

Всем известно, что чрезмерное употребление сладостей непременно приведет к появлению кариеса, может стать причиной лишнего веса. Но это не значит, что от них нужно полностью отказаться. При выборе сладостей необходимо избегать продуктов, в которых содержатся консерванты, красители, ароматизаторы. Не рекомендуются и сладкие газированные напитки. В них содержится сахар, фруктовые кислоты, нарушающие кислотно-щелочной баланс в полости рта, что приводит к повреждению зубов.

Чему нужно отдавать предпочтение при выборе сладостей:

- печенье. При диетах, связанных с проблемами ЖКТ, врачи рекомендуют галетное печенье, калорийность которого ниже калорийности песочного печенья.
- конфеты. Лучше выбирать шоколадные. Шоколад кроме калорий содержит еще калий, кальций, фосфор и необходимые организму биофлавоноиды, антиоксиданты, витамины А, С, Е, хотя и в небольших количествах. Содержащийся в какао-бобах магний улучшает память.
- зефир. В составе зефира совершенно отсутствуют жиры – как животные, так и растительные. Для его производства используют только белки, сахар, фруктово-ягодное пюре и ряд натуральных загустителей, таких как агар-агар, пектин или желатин. Белок, входящий в состав зефира, служит строительным материалом для мышц, а глюкоза улучшает деятельность мозга и укрепляет иммунитет.

- пастила. В связи с отсутствием в составе жиров, пастила является диетическим продуктом.

С раннего детства нужно вырабатывать привычку к правильному приему пищи. Для нормальной жизнедеятельности ребенку необходимо 4-5-разовый прием пищи в течение суток, при этом интервал между приемами не должен превышать 3,5-4 часов.

Особое внимание необходимо уделять питанию школьников. Освоение школьных программ требует высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.

Горячее питание в системе питания человека имеет крайне важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие среди учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность. К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают второе место.

Почему именно горячую пищу необходимо получать каждому человеку? Время пребывания любой пищи в желудке зависит от ее температуры. Если пища теплая, она остается в желудке 2-3 часа и полностью успевает усвоиться. Но если пища холодная, она покидает желудок в несколько раз быстрее, не успев перевариться.

Питание школьников организуется на базах общеобразовательных организаций, в соответствии с примерными меню, согласованными в Роспотребнадзор. Проводится ежемесячный мониторинг охвата горячим питанием учащихся образовательных организаций.

Врач по общей гигиене

Е.А.Карманова