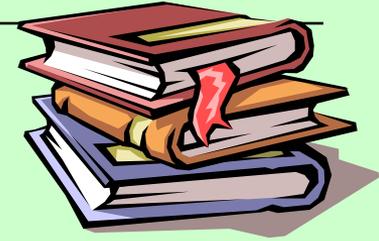


Принципы рационального питания у школьников и подростков



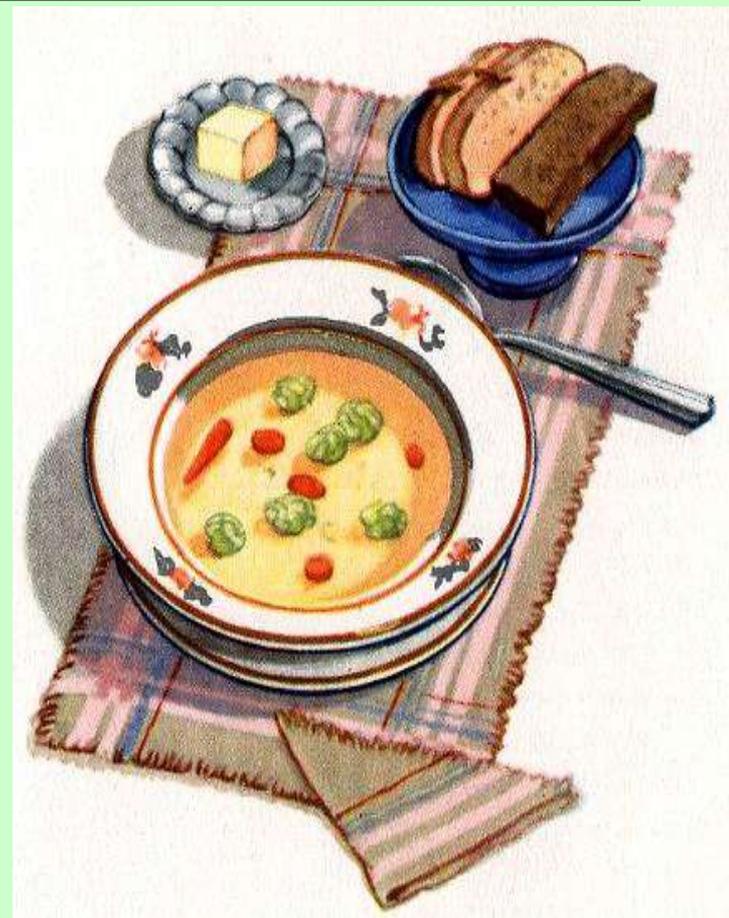
Основные принципы рационального питания у школьников

Приказ №178 от 11.03.2012 г. Министерства образования и науки РФ
«Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся образовательных учреждений»



- Энергетическое равновесие.
- Сбалансированность рациона.
- Оптимизация рационов с включением в них микронутриентов, повышением потребления молока, молочных продуктов, овощей, фруктов, рыбы).
- Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд. Школьное питание должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение синтетических пищевых добавок, соли, специй).
- Обеспечение безопасности питания: снижение опасности микробиологического загрязнения, соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению блюд.
- Обучение принципам рационального питания и санитарной грамотности.

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008 № 45 «Об утверждении САНПИН 2.4.52409-08» с 01.10.2008г. введены в действие новые «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.



○ В целях выполнения требований САНПИН 2.4.52409-08, введенных в действие с 01.10.2008г., увеличения охвата организованным горячим питанием большего числа учащихся предусматривается:

- улучшение материально-технического состояния пищеблоков, замена технологического оборудования;
- увеличение размера компенсационных выплат на горячее питание.



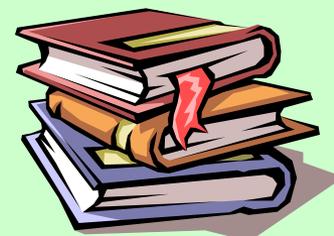
Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы"



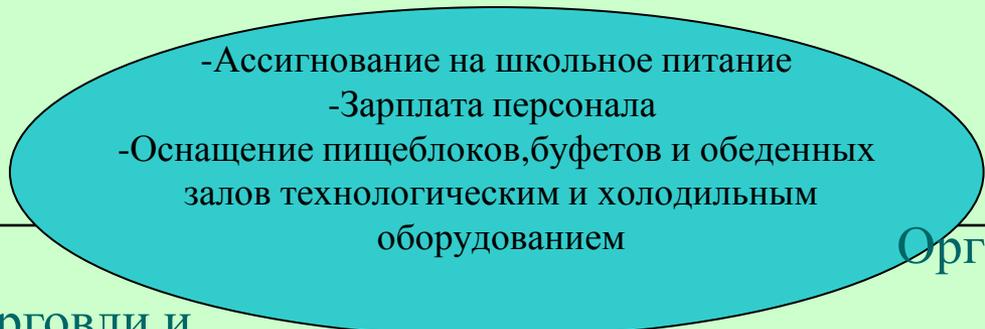
- **IV. Здравоохранение, дружественное к детям, и здоровый образ жизни**
- **6. Меры по формированию культуры здорового питания детей и подростков, обеспечению качества и режима питания как залога здоровья ребенка**
- Организация просветительской работы с использованием специальных обучающих программ, средств массовой коммуникации, включая интернет-технологии, социальную рекламу, по формированию культуры здорового питания.
- Осуществление мер по совершенствованию системы обеспечения качественным горячим питанием воспитанников дошкольных учреждений и обучающихся в общеобразовательных учреждениях и учреждениях начального профессионального образования.
- Обеспечение регулярных проверок качества питания в образовательных, лечебных и лечебно-профилактических, санаторно-курортных и реабилитационных учреждениях.
- Организация особого контроля за обеспечением качественным питанием больных детей, страдающих социально значимыми заболеваниями.

Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года, утвержденные Распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 года № 1873-р

План мероприятий по реализации Основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года, утвержденный Распоряжением Правительства РФ от 30 июня 2012 г. № 1134-р

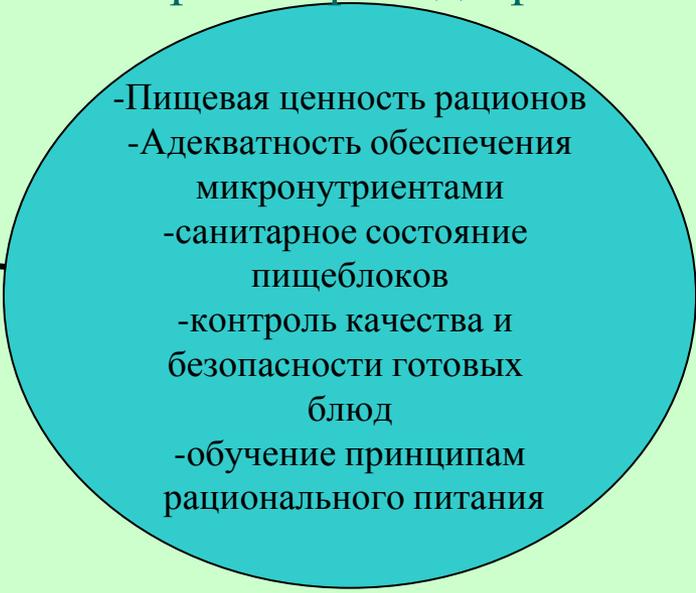
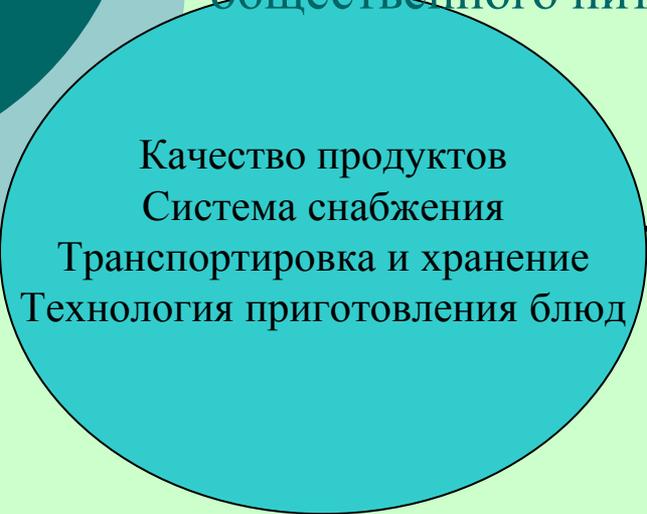


Федеральные и местные органы власти

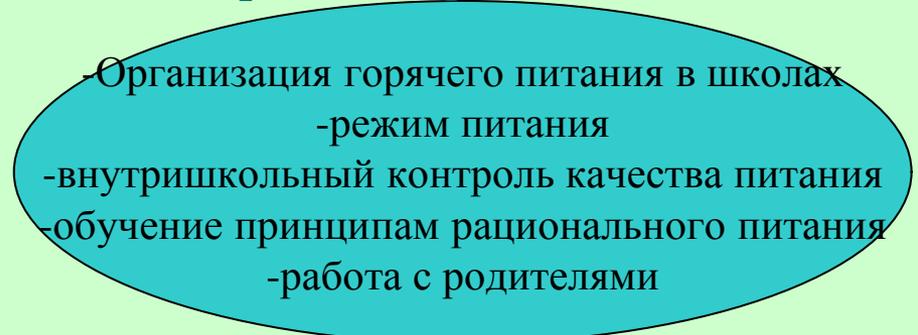


Органы здравоохранения
и респотрбнадзора

Органы торговли и
общественного питания



Органы образования



Требования к организации работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении

- **Образовательным учреждением разрабатывается отдельная воспитательная программа, направленная на формирование культуры здорового питания обучающихся.**
- **Программа строится с применением широкого набора форм работы: экскурсии, олимпиады, круглые столы, уроки здоровья, Дни национальной кухни, Дни качества школьной столовой и т.д.**
- **Информационное обеспечение работы по формированию культуры здорового питания реализуется через оформление наглядной агитации – информационных стендов, уголков, размещение материалов на Web-сайте образовательного учреждения.**
- **При составлении программы необходимо учитывать мнение родительской общественности и привлекать специалистов в области медицины, кулинарии, санитарно-эпидемиологического благополучия населения и др.**



УРОВНИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

- Массовая профилактика (на популяционном уровне), направлена на формирование здорового образа жизни всех учащихся;
- Стратегия профилактики высокого риска (на групповом уровне), направлена на коррекцию и устранение факторов в группах учащихся повышенного риска (оздоровление учащихся с избыточной массой тела);

Индивидуальная (семейная) профилактика, направлена на повышение мотивации в выработке рационального общесемейного образа жизни (рекомендации родителям о правильном питании учащихся в домашних условиях).



В настоящее время по поручению президента РФ разрабатывается государственный стандарт по организации питания школьников, который будет обязательным для исполнения на территории РФ.

- **Требования к безопасности и качеству питания;**
Требования к безопасности используемой посуды;
Требования к удовлетворению физиологических норм потребностей в основных пищевых веществах;
- **Требования к среднесуточным наборам продуктов(рационам) для разных возрастных групп обучающихся, с учетом региональных особенностей и специфики образовательного процесса;**
- **Требования к меню и методика его формирования, требования к объему порций, примерное меню; Требования к организации работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении.**



Школьный возраст является тем ключевым периодом развития человеческого организма, в котором:

- завершается формирование скелета и скелетной мускулатуры,
- происходит резкая гормональная перестройка, лежащая в основе полового созревания,
- возникают качественные изменения в нервно-психической сфере, связанные с процессом обучения.
- Достаточное поступление белка и минеральных солей, витаминов и микроэлементов является абсолютно необходимым условием нормального роста и формирования костной ткани и скелетно-мышечного аппарата, тогда как их дефицит сопровождается замедлением роста.



○ **Высокая скорость роста и лежащих в его основе анаболических процессов требует:**

- **постоянного поступления с пищей достаточного количества пластического материала**

белка и минеральных солей,

- **экзогенных регуляторов метаболических процессов- витаминов и микроэлементов.**

Чрезвычайно серьезной проблемой питания **школьников** является

○ **дефицит витаминов (А, Е, С, В1, В2 и др.),**

○ **минеральных солей и микроэлементов (кальция, железа, цинка, селена и йода).**



Это ведет к возникновению у детей школьного возраста алиментарнозависимых состояний:

- как остеопороз,
- железодефицитная анемия,
- задержка роста,
- снижение способности к обучению и др.

Дефицит йода на 30% повышает риск развития хронических заболеваний у школьников, приводит к:

- снижение слуховой и зрительной памяти,
- ухудшению способности к обучению,
- нарушению формирования личности.

Одной из причин снижения иммунного ответа является

- дефицит витаминов A, E, C,
- микроэлементов цинка, селена и др.



Нарушения питания, ассоциированные с отклонениями в состоянии здоровья школьников



Нарушения питания	Функциональные отклонения	Хронические болезни
Приём пищи 2 раза в день и реже	<ul style="list-style-type: none">• костно-мышечная система• нервная система	-
Употребление свежих овощей и фруктов 1 раз в неделю и реже	<ul style="list-style-type: none">• кардиопатия	<ul style="list-style-type: none">• пищеварительная система• эндокринная система
Употребление консервированных продуктов 3 раза в неделю и чаще	<ul style="list-style-type: none">• костно-мышечная система• нервная система	-
Употребление молочных и мясных продуктов 1 раз в неделю и реже	<ul style="list-style-type: none">• костно-мышечная система	<ul style="list-style-type: none">• артериальная гипертензия

(Из доклада Звездиной И.В. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «НЦЗД» РАМН 2012)

Глубокая
нейроэндокринная
перестройка,



происходящая в ШКОЛЬНОМ
возрасте, создает

определенные
предпосылки для
возникновения

эндокринопатий и

нарушений обмена веществ.



В развитии желудочно-кишечных заболеваний важную роль играют нарушения в режиме питания, связанные с невозможностью получать горячее питание в школе.



Рациональное
питание,
обеспечивающее
поступление всех
необходимых
пищевых веществ,
является важным
фактором
профилактики
заболеваний у детей
школьного возраста



При приеме пищи дети наиболее часто предпочитают:

- картофель, молочно-кислые продукты и молоко - **75,5 %** детей,
- фрукты – **71,1%**,
- соки - **62,2%**,
- мясо - **57,7%**,
- пиццу - **55,5%**,
- супы, хлеб и хлебобулочные изделия предпочитают - **53,3%**,
- овощи - **48,8 %**,
- рыбу и салаты - **46,6%**,
- газированные напитки - **26,6%**.



Идеальный график питания школьников должен состоять из **5 приемов пищи**

1-ый завтрак 20-25%

2-ой завтрак 10-15%

Обед 25-30%

Полдник 10-15%

Ужин 20-25%



Особенно важно в школьном возрасте соблюдение режима питания

6:00-9:00- Завтрак

11:00-14:00-Обед

До 19:00-Ужин

**В перерывах возможны “ перекусы” –
это салаты, кисло-молочные
продукты, орехи, фрукты.**

**Поздний ужин приводит к избыточному
массе тела, бессоннице, нарушению
липидного и углеводного обменов.**

**Вечером можно выпить в небольшом
количестве кефир или молоко.**



Необходимые рекомендации по питанию школьников:

Питание должно быть сбалансированным и разнообразным:

Необходимо употреблять:

- Ежедневно не менее **500 г. (5 порций)**, Овощей и фруктов, без учёта картофеля.

- Цельнозерновые продукты, хлеб из муки грубого помола.

- Жирную морскую рыбу **2-3** раза в неделю.

- Орехи, бобовые.

Отдавать предпочтение растительным жирам, нежирным мясным и молочным продуктам. В школьном возрасте необходимо питаться регулярно (**4-5 раз в день**), малыми порциями.

- Выпивать не менее **1,5** литра чистой воды в день.

- Ограничить употребление соли до **6 г.** В сутки (**1 ч. л.**)



Предпочтение в рационе питания школьников необходимо отдавать цельнозерновым продуктам и продуктам из муки грубого помола:

Цельное зерно – это источник белка, сложных углеводов, клетчатки, витаминов группы В и минеральных веществ. К цельнозерновым относятся: пшеница, рожь, овес, кукуруза, бурый или коричневый рис, черный (дикий) рис, просо, перловка, киноа. К бобовым относятся: чечевица, фасоль, нут, горох, маш и другие.



Добавляйте в рацион питания школьников йодированные продукты и морепродукты.

Кроме этого рыба - источник омега-3 жирных кислот, железа, соли кальция и фосфора.



**Любой вид
рыбы**



Морская капуста



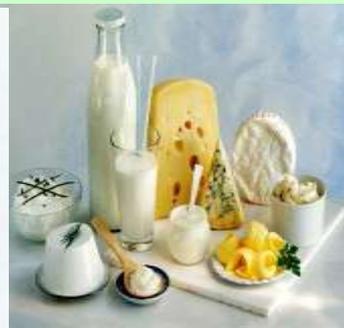
**Йодированный
хлеб**



**Йодированная
соль**

Добавляйте в рацион питания школьников продукты содержащие кальций

молоко	120 (мг/100г)	бел. хлеб	170 (мг/100г)
кефир	210 (мг/100г)	лосось	300 (мг/100г)
творог	95 (мг/100г)	тв. сыр	750-850 (мг/100г)
миндаль	250 (мг/100г)	вялен.рыба с костями	3000 (мг/100г)
сыр тофу	200 (мг/100г)	халва	670 (мг/100г)
шпинат	145 (мг/100г)	кунжут	1150 (мг/100г)
белый шоколад	280 (мг/100г)	рис отвар	230 (мг/100г)



Призывайте к соблюдению личной гигиены непосредственно детьми и подростками, а также обслуживающим персоналом. Ведь это может привести к пищевым отравлениям микробной природы (токсикоинфекции)

это преимущественно острые неконтагиозные заболевания, возникающие в результате употребления пищевых продуктов, содержащих в большом количестве микробы и их токсины.

В большинстве своем эти микробы являются постоянными обитателями кишечника человека, так называемые потенциально-патогенные микроорганизмы (кишечная палочка, энтерококки).



И ГЕЛЬМИНТОЗАМ

болезням, вызываемые
поселившимися в организме
паразитическими червями и их
личинками.

Эти заболевания могут
распространяться, кроме
алиментарного, контактным путем,
через воду.

Большое значение в борьбе с
гельминтозами имеет
соблюдение личной гигиены
непосредственно детьми и
подростками, а также
обслуживающим персоналом.



*Новое поколение школьников и их родителей
выбирает здоровое питание!*

