



Здоровое питание школьника.

Заведующая отделом - врач-методист
ОБУЗ «Центр общественного здоровья и
медицинской профилактики»

Ю.А. Шилина

Здоровое питание школьника – залог его здоровья, успеваемости и нормального развития.

**Сегодня следует формировать
здоровьесберегающее поведение и сокращать
потребление алкоголя и табака,
популяризировать здоровый образ жизни, имея в
виду не только приверженность к спорту и
физкультуре, но и правильное «пищевое
поведение» и в целом ответственное отношение к
своему здоровью.**

М.А. Мурашко

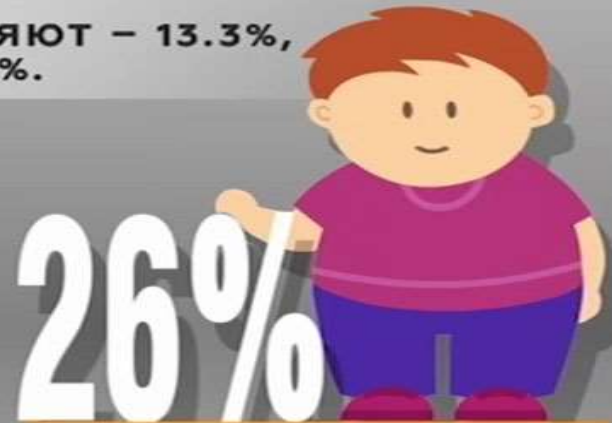
- ▶ **Здоровое питание** - питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах, установленных настоящим Федеральным законом, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений. (Федеральный закон от 1 марта 2020 г. N 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статью 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации")

Статистика детского ожирения

► Сейчас в России:

- каждый 5-й ребенок страдает от избыточной массы тела,
- каждый 15-й — от ожирения (данные ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» МЗ РФ).
- Вместе с ростом пухлых подростков на 31% выросло количество сопутствующих заболеваний — например, сахарного диабета.

ПОКАЗАТЕЛИ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА
И ОЖИРЕНИЯ В РОССИИ
СРЕДИ ДЕВОЧЕК СОСТАВЛЯЮТ – 13.3%,
А СРЕДИ МАЛЬЧИКОВ – 26%.



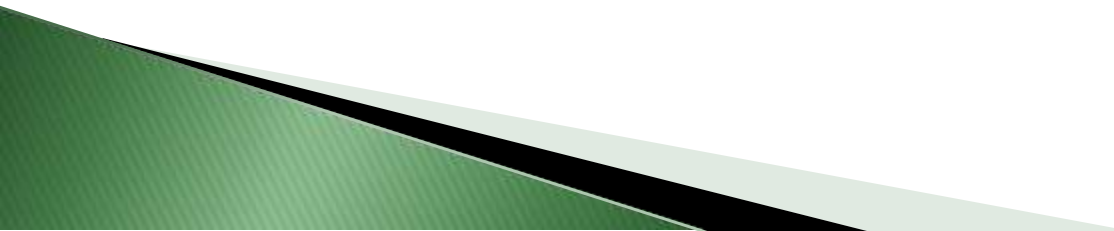
Статистика детского ожирения

- ▶ **На сегодняшний день Россия** занимает 14 место в мире по числу детей с ожирением, при этом по девочкам - 21 место, а по мальчикам - 9 место.
- ▶ При этом чаще всего ожирение встречается среди мальчиков, **группа риска мальчишки-подростки от 12 лет.**
- ▶ Если подросток имеет избыточную массу тела, то в 80% случаев ожирение сохранится и во взрослой жизни. Количество жировых клеток у взрослых уже сформировано, и они увеличиваются за счет гипертрофии — увеличения их размера. В то время как у детей и подростков увеличивается и размер жировой клетки, и их количество. Уменьшить размер жировой клетки с диетой можно. А вот количество жировых клеток вы уже обратно практически не уменьшите.
- ▶ **В большинстве случаев это связано с нарушением питания и формированием нездоровых пищевых привычек у детей (младший школьный возраст – гиподинамия, подростки – нарушение питания).**

Выявляемость заболеваний у детей в Курской области

Заболевание	Дети 0-14 лет		Дети 15-17 лет	
	2014 год	2023 год	2014 год	2023 год
Ожирение	2838	3145	1079	1244
Сахарный диабет	212	349	75	137

Основные проблемы с организацией питания школьников

- ▶ **Отказ от завтрака.**
 - ▶ **Питание преимущественно полуфабрикатами.**
 - ▶ **«Перекусы» вместо основных приемов пищи.**
 - ▶ **Дефицит употребления некоторых полезных и необходимых продуктов.**
 - ▶ **Недостаточное употребление овощей и фруктов.**
 - ▶ **Употребление кофеин содержащих энергетических напитков.**
- 

Здоровое питание ребенка школьного возраста

Принципы здорового питания школьника:

1. Количество поступающей с питанием энергии должно соответствовать энерготратам, а содержание пищевых веществ – физиологическим потребностям организма.
2. В питании должны присутствовать все основные группы пищевых продуктов для обеспечения его разнообразия.
3. Соблюдение правильного режима.
4. Способы приготовления пищи должны способствовать максимальному сохранению пищевой ценности исходных продуктов.
5. Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка и прививать культуру питания.

Обеспечение потребностей в пищевых веществах и энергии

Белки – основной строительный материал для организма. Ценность белка определяет набор имеющихся в его составе аминокислот. Весь спектр аминокислот присутствует в белке животного происхождения.

Продукты-источники полноценного белка должны ежедневно присутствовать в рационе ребенка.

Содержание белка в отдельных продуктах (на 100 г продукта): в сыре – 25 г, в твороге – 18 г, в яйце – 12,7 г, в говядине и курице – около 20 г, в свинине – 14 г, в сосисках – 10 г, в молоке – 2,9 г.

Обеспечение потребностей в пищевых веществах и энергии

- ▶ **Жиры** – являются не только источником энергии для организма. С жирами к нам поступают жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К), жирные кислоты, которые важны для работы нервной и иммунной систем, органа зрения. С питанием мы получаем жиры из продуктов животного происхождения и растительных масел.
- ▶ **Углеводы** – основной поставщик энергии. В зависимости от скорости переработки в организме, углеводы разделяют на легкоусвояемые («быстрые») и «медленные». К легкоусвояемым углеводам относятся глюкоза, фруктоза, сахароза, лактоза. К «медленным» углеводам относится крахмал, поступающий из растительных продуктов: зерновых, бобовых, картофеля.
- ▶ **Пищевые волокна** – класс углеводов, которые не перевариваются. Пищевые волокна требуются для роста полезных микроорганизмов в толстом кишечнике. Главными источниками пищевых волокон в организме служат зерновые продукты, а также овощи и фрукты.
- ▶ **Необходимо знать:** источником энергии для человека служит только энергия, поступающая с пищей и освобождающаяся при расщеплении пищевых веществ. 1 г белка, как и 1 г углеводов дает организму 4 ккал, 1 г жиров – около 9 ккал.

Питьевой режим школьника

- ▶ **Вода** – важнейшая составная часть организма и необходима для правильного функционирования всех органов и систем. Вода поступает в наш организм и с жидкостями, и с пищевыми продуктами. Особенно много воды в овощах и фруктах (в свежем огурце количество воды превышает 95%).
- ▶ Потребность младших школьников в питьевой воде составляет около 1 л в сутки, а старших до 1,5 л в сутки. Дополнительно вода требуется при жаркой погоде, низкой влажности, повышенной физической нагрузке и заболеваниях.



Режим питания школьника

- ▶ Наиболее полезным для детей школьного возраста является режим 4-5-ти разового питания (3 основных приема пищи и 2 перекуса).

Правило 1

Питание должно быть
регулярным



Школьники
должны питаться
4-5 раз в день в
одно и тоже
время

Воспитание культуры питания

- ▶ Понятие здорового питания неотделимо от культуры питания. Правила поведения за столом и сформированные привычки у ребенка имеют большое значение в формировании здорового образа жизни. Во время еды не рекомендуется смотреть телевизор, читать книгу, просматривать телефон.
- ▶ Детей необходимо приучать мыть руки перед едой без напоминаний, мыть перед едой ягоды, фрукты и овощи, есть пищу небольшими кусочками, не торопясь.
- ▶ «Экранное время», так называют время, посвященное взаимодействию с устройствами (смартфон, телевизор, ноутбук, планшет, компьютер), – научно доказанный фактор риска развития ожирения, особенно для молодежи.



МР 2.4.0179–20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций от 18.05.2020 г.»



ПЯТЬ ШАГОВ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

1 ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

- Удобные и функциональные посадочные места для каждого класса
- Обеспечение условий для мытья рук
- Режим уборки столовой
- Ежедневные дезинфекционные мероприятия по вирусному режиму
- Протирание столов перед каждой посадкой обучающихся
- Сервировка столов, наличие салфеток
- Продолжительность перемен для приема пищи (не менее 20 минут)

2 ВКУС БЛЮД

- Регулярно контролируйте вкусовые качества готовых блюд и продуктов
- Проверяйте, что едят дети, а что нет, выясните причины плохого аппетита у детей и оперативно их проработайте

3 ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Включите в меню продукты источники витаминов, микроэлементов и клетчатки
- Исключите из употребления продукты-источники скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усилителями вкуса и красителями
- Уберите солонки со стола, формируйте у ребенка привычку к рациону с низким содержанием соли
- Не включайте в меню продукты и блюда, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия)
- Участвуйте в контроле качества и безопасности продуктов, поступающих на пищеблок

4 ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ БЛЮД

- Горячие блюда должны быть горячими к моменту их употребления ребенком
- Регулярно проверяйте потребительскую температуру блюд
- Не допускайте, чтобы дети питались остывшими блюдами

5 ПРАВИЛЬНОЕ ИНФОРМИРОВАНИЕ

- Информировать детей и родителей о ключевых принципах здорового питания
- Вовлекайте учителей в процесс формирования у детей стереотипов здорового питания
- Размещайте и регулярно обновляйте содержание информационного стенда, а также информации на сайте общеобразовательной организации о принципах здорового питания.



ВАЖНО!

СОЛЬ



НЕ БОЛЕЕ
5г
СУТКИ

САХАР



20г
СУТКИ

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



1

ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



2

ВКУС БЛЮД



3

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ



4

ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ БЛЮД

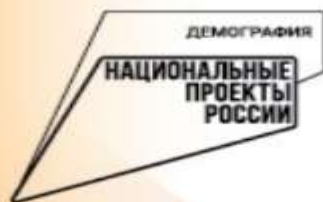


5

ПРАВИЛЬНОЕ
ИНФОРМИРОВАНИЕ

Полезные сайты про здоровое питание

СТРОЙНАЯ  **РОССИЯ**
вес в норме - страна в форме!



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

WWW.ЗДОРОВОЕ-ПИТАНИЕ.РФ

Благодарю за внимание

