

Рекомендации по организации питания школьника

Что такое культура здорового питания детей? Каким должен быть режим питания первоклассников? Эти и другие вопросы интересуют родителей с началом учебного года.

Формирование культуры здорового питания в образовательных организациях проводится по трем направлениям.

Первое направление – это рациональная организация питания в школе и в школьной столовой, где все: от внешнего вида столовой до ассортимента реализуемой продукции, должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в образовательных организациях должны не только соответствовать всем гигиеническим требованиям, но и служить примером здорового питания.

Один из примеров реализации этого направления – соответствие питания обучающихся Амурской области принципам щадящего питания, предусматривающего использование определенных способов приготовления блюд, таких как: варка, приготовление на пару, тушение, запекание и исключение из рациона питания продуктов с раздражающими свойствами.

Второе – практическая реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания, включая знакомство учащихся с основами гигиены и режима питания, представлениями о полезных продуктах и пище, знаниях о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания и о культуре питания разных народов.

Например, программа «Разговор о правильном питании», которая предусматривает различные формы организации занятий со школьниками, исходя из возраста учеников, а также предполагает тесное взаимодействие с их родителями.

Третье направление – проведение просветительской работы с родителями (законными представителями), вовлечение их в процесс формирования культуры здорового питания, начиная с семьи.

Соблюдение принципов здорового питания, в том числе рациональности, сбалансированности и правильного режима питания – неперенные условия сохранения здоровья детей.

Режим питания определяется количеством приемов пищи в течение дня, интервалами между ними, а также распределением калорийности по основным приемам пищи. Для детей младшего школьного возраста рекомендовано 4-5 разовое питание, при этом перерыв между ними не должен превышать 3,5 – 4 часов и учитывать образ жизни, нагрузки ребенка.

При более частом приеме пищи может снижаться аппетит или развиваться ожирение. При трехразовом питании в каждый прием приходится употреблять большее количество пищи, а значит, затрудняется процесс ее переваривания.

В школе для обучающихся образовательных организаций необходимо организовать двухразовое горячее питание – завтрак и обед. Для детей, посещающих группу продленного дня, дополнительно должен быть организован полдник.

Режим питания определяется не только числом приемов пищи и интервалами между ними, но и количеством потребленных на прием калорий. Так, при четырехразовом питании на завтрак должно приходиться 25% калорийности от общего суточного рациона, на обед – 35%, на полдник – 15% калорийности, на ужин – 25%. При пятиразовом питании, которое особенно рекомендовано ослабленным детям и детям, испытывающим высокие нагрузки, распределение по калорийности иное: завтрак – 20%, обед – 30-35%, полдник – 15%, ужин – 25%, второй ужин – 5-10%.

Помните! Организм младшего школьника наиболее активно расходует энергию в утренние часы, поэтому горячий завтрак должен стать обязательным компонентом рациона питания каждого ребенка.

Зачастую у родителей не всегда есть возможность организовать горячий завтрак дома, поэтому такая обязанность возложена на общеобразовательные организации.

Регулярный прием пищи по утрам значительно снижает риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний, повышает устойчивость к стрессам, умственным и психоэмоциональным нагрузкам, способствует сохранению нормального веса.

Особого внимания заслуживает вопрос, связанный с перекусами – едой между, а часто и вместо основных приемов пищи. Как правило, для них используется высококалорийная пища, содержащая много жиров и углеводов. В результате при избыточной калорийности организм ребенка не получает необходимые питательные вещества, прежде всего, витамины. Именно такое несбалансированное питание становится причиной многочисленных заболеваний желудочно-кишечного тракта и появления лишнего веса.

Причина предпочтения перекусов здоровому питанию связана с несформированностью у ребенка основ культуры питания.

Нужно отметить, что перекусы могут быть в рационе питания ребенка, но только в виде второго завтрака, полдника или второго ужина. Для них рекомендуется использовать фрукты, молоко, кисло-молочные продукты, соки, булочные или кондитерские изделия без крема. Такие продукты можно употреблять между основными приемами пищи, но они не должны подменять собой обед, завтрак или ужин, так как, прежде всего, их роль – помочь избавиться от чувства голода.

При соблюдении регулярного питания организм заранее готовится к приему пищи, а у ребенка «вовремя» возникает аппетит. Помните, регулярный прием здоровой пищи – лучшая профилактика гастрита.