

Государственное учреждение здравоохранения
**«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»**



ШКОЛА ОТВЕТСТВЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

*Информационно-методическое пособие
для медицинских работников и педагогов*

Автор-составитель

В.В. Меркулова

Дизайн и оформление слайдов

Т.А. Винтилова, Т.В. Кордумова

Редакция

Е.Ю. Агафонова, И.В. Иванова, О.С. Попова



Здоровое питание ШКОЛЬНИКОВ

Что нужно знать родителям о
питании детей?



Питание детей и подростков – один из ключевых факторов, определяющих темпы роста ребенка, его гармоничное развитие, способность к различным видам и формам обучения, адекватную иммунную реакцию, устойчивость к действию инфекций и других неблагоприятных влияний внешней среды.



Последствия для здоровья детей при неправильном питании

- ❖ Отставание в физическом развитии
- ❖ Психоэмоциональные нарушения
- ❖ Плохая успеваемость
- ❖ Избыточная масса тела
- ❖ Заболевания опорно-двигательного аппарата
- ❖ Эндокринные заболевания
- ❖ Заболевания ЖКТ
- ❖ Развитие железодефицитной анемии
- ❖ Нарушение иммунного статуса



Основные пищевые вещества

- ❖ Белки – основной строительный материал.
- ❖ Жиры – запас энергетического сырья.
- ❖ Углеводы – основной источник энергии.
- ❖ Витамины – регуляторы физиологических и биохимических процессов.
- ❖ Минеральные вещества – регуляторы физиологических процессов, часть из них участвует в построении органов и тканей.



Здоровое питание = Рациональное питание

— Это питание, удовлетворяющее физиологические потребности человека в энергии и пищевых веществах и обеспечивающее поддержание здоровья, хорошего самочувствия, высокой работоспособности, способности к обучению, устойчивости к действию инфекций, токсинов и других неблагоприятных факторов внешней среды.



Рациональное питание

Максимальное разнообразие рациона.

В рацион детей школьного возраста должны входить все группы пищевых продуктов: **зерновые** (крупы, хлеб, хлебобулочные и макаронные изделия), **молочные** (молоко, кисломолочные продукты – творог, кефир, сыры), **фрукты, овощи, бобовые, мясо и мясопродукты, птица, рыба и рыбопродукты, пищевые жиры.**



Зерновые продукты

Хлеб и хлебобулочные продукты, макаронны, хлопья из зерна, крупы (пшеница, рожь, просо, ячмень, овес, рис, кукуруза, гречиха) и блюда из них.



Важны в питании как источники: пищевых волокон, крахмала, витаминов группы В, минеральных веществ.



Зерновые продукты

Хлеб и хлебобулочные изделия.

Их пищевая ценность определяется в зависимости от вида зерна и степени его обработки.

Чем менее очищено зерно, тем выше пищевая ценность: хлеб из цельнозерновой муки, обойной муки, муки 2 сорта, муки 1 сорта, муки высшего сорта, крупчатки, ржаной муки: сеяной, обдирной, обойной.



Зерновые продукты

Крупы. Их пищевая ценность определяется в зависимости от вида зерна и степени его обработки.

Гречневая, овсяная – богаты магнием, в гречневой крупе железа вдвое больше, чем в других крупах. При этом белок гречихи близок к белку животных продуктов, в нем много аминокислоты лизина.



Зерновые продукты

Суточный рацион детей школьного возраста должен содержать:

хлеба пшеничного 150–250 г;

хлеба ржаного 70–150 г;

круп, бобовых, макаронных изделий 45–60 г.





Молоко и молочные продукты

Цельное молоко, кисломолочные продукты (кефир, ряженка, ацидофилин, простокваша, сметана, творог, сыры).

Важны в питании как источники:



**легкоусвояемого кальция,
полноценного белка,
витаминов А, В2, В12.**



Молоко и молочные продукты

Суточный рацион детей школьного возраста должен содержать:



**молока и кисломолочных
продуктов 500–600 г,
творога 40–60 г,
сыра 10–20 г.**



Мясные продукты

Мясо животных и птицы, рыба.

Важны в питании как источники:



**полноценного белка,
легкоусвояемого железа,
витаминов группы В,
включая В12,
цинка.**



Рыбные продукты

Рыба – очень ценный для питания детей и подростков белковый продукт, так как богата йодом (морская рыба), фосфором, железом и незаменимой омега-3 жирной кислотой.

Омега-3 – положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, улучшает мозговую деятельность.

Клинические исследования показали, что омега-3 положительно влияет на поведение детей: они становятся менее возбудимыми и тревожными, легче учатся читать и писать.



Мясные продукты

Суточный рацион детей школьного возраста должен содержать:

**140–220 г мяса животных и птицы,
40–70 г рыбы.**





Овощи и фрукты, плоды, ягоды, зелень

Важны в питании как источники:

**пищевых волокон,
β-каротина,
олеиновой кислоты,
витамина С,
кальция,
воды.**



**Содержат мало жира,
натрия.**



Овощи и фрукты, плоды, ягоды, зелень

Школьники должны ежедневно получать:



**250–300 г картофеля,
300–400 г других овощей,
200–300 г фруктов и ягод в
виде свежих плодов,
15–25 г сухофруктов.**



Жировые продукты

Растительные нерафинированные масла (для заправки салатов, винегретов) – источник ненасыщенных жирных кислот, фосфолипидов, жирорастворимых витаминов Е, К, провитамина А. **Сливочное масло** содержит витамины А и Д, в летний период β -каротин.



segodnya.ua → novosty.com



Жировые продукты

Рацион питания школьников должен ежедневно включать жиры в виде:
сливочного масла 25–40 г,
сметаны 10–20 г,
растительных масел 10–20 г.





Продукты, которые должны быть сведены к минимуму в питании детей и подростков

- ❖ Чипсы, сухарики, орешки
- ❖ Газированные сладкие напитки
- ❖ Сухие супы, бульонные кубики, полуфабрикаты
- ❖ Колбасные изделия
- ❖ Майонез
- ❖ Маргарин

Из питания детей и подростков должны быть исключены продукты, содержащие большое количество красителей, ароматизаторов, стабилизаторов и других ненатуральных пищевых добавок.



Рациональное питание

- ❖ **Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.**
- ❖ **Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым веществам (белкам, жирам, углеводам, витаминам, минеральным веществам и др.)**



Рациональное питание

- ❖ Рациональная кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые качества и сохранность исходной пищевой ценности.
- ❖ Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).



Рациональное питание

❖ **Соблюдение режима питания.**

Регулярность питания – целесообразность приема пищи в одно и то же время определяется условно-рефлекторными реакциями организма: выделение слюны, желудочного сока, желчи, ферментов, т.е. всего комплекса факторов, обеспечивающих нормальное пищеварение.



Рациональное питание

Дробность питания – исследования показали, что одно- или двухразовое питание неблагоприятно влияет на здоровье и предрасполагает к ряду заболеваний.

Школьникам рекомендуется четырехразовое питание с возможным дополнительным приемом пищи (сок, стакан кефира, фрукты и т.д.).



Рациональное питание

Разумное распределение количества пищи в течение дня – завтрак – 25 %, обед – 35%, полдник 15%, ужин – 25%.

Завтрак – наиболее важный прием пищи для школьника. Доказано, что у детей-школьников, регулярно не завтракающих перед выходом в школу, снижается способность выполнять работу, требующую внимательности и напряжения памяти.



Рациональное питание

Обед: желательно, чтобы он состоял из овощной закуски, супа, второго горячего блюда (рыба, мясо, птица в различных видах с крупяным или овощным гарниром), напитка (компот, кисель, морс) или фруктов, ягод.

Ужин: должен состоять из легко и быстро перевариваемых блюд (молочных, растительных). Ужинать школьники должны за 1,5–2 часа до сна.

Режим занятости школьника необходимо строить так, чтобы пропуск полноценного приема пищи был исключением из правил!



При организации питания школьников необходимо учитывать потребности организма, связанные с режимом занятости, изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. Необходимо учитывать вкусы детей и подростков – важно, чтобы еда им нравилась.



Советы родителям

- ❖ Большое влияние на аппетит оказывает обстановка, в которой кушает ребенок, стол должен быть хорошо сервирован, блюда должны иметь привлекательный вид.
- ❖ Детям не следует во время еды читать, смотреть телевизор и заниматься другими делами, так как это ведет к нарушению пищеварения.
- ❖ Никогда не ругайте ребенка за едой, не проводите воспитательную работу. Это очень вредно и для пищеварения, и для нервной системы ребенка.



Советы родителям:

- ❖ **Учите детей выбирать продукты, предоставляйте им право выбора пищи – это способствует развитию самостоятельности, которая так для них важна.**
- ❖ **Вовлекайте детей в приготовление пищи – это является одной из лучших стратегий воспитания у детей принципов здорового питания.**



Советы родителям:

- ❖ **Соблюдайте сами и учите ребенка соблюдать правила личной гигиены, условий и сроков хранения продуктов и готовых блюд – это поможет избежать пищевых отравлений.**
- ❖ **Приучайте ребенка к простым и понятным правилам поведения за столом. Умение правильно пользоваться столовыми приборами придаст ему уверенности в себе.**



ПОМНИТЕ

Образ жизни, и в том числе образ питания, формируется в семье.

Именно поэтому лучшее наставление – это собственный пример здорового питания!

