

## **Организация здорового питания для школьников.**

Автор статьи: Рогожникова Надежда Александровна,  
учитель начальных классов.

### **Формирование здорового образа жизни в ГБОУ СОШ с.Кротково**

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют более эффективные возможности, чем где-либо еще, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, с частым посещением кафе быстрого питания фаст-фуд, злоупотреблением чипсами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

Организация рационального питания школьников может позволить достигнуть следующих основных целей:

- рост учебного потенциала детей и подростков;
- улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение случаев ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием, а в перспективе – улучшение репродуктивного здоровья;
- снижение риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний, а также рака в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни;
- улучшение успеваемости школьников;
- повышение их общего культурного уровня.

Из результатов исследований, известно, что, грамотно составив и реализовав программу санитарного просвещения в области рационального питания, можно предотвратить нерациональность диетологических привычек школьников, приводящее к развитию ряда заболеваний. По оценкам реализуемых программ здорового школьного питания можно отметить, что у детей, участвовавших в этих программах, выросла посещаемость занятий, и улучшились результаты учебы. По сравнению с другими способами укрепления здоровья населения, школьные программы, направленные на формирование навыков рационального питания – один из наиболее выгодных путей инвестирования в дело укрепления здоровья нации в целом, что доказано результатами международных исследований.

Для обучения школьников принципам рационального питания, необходимо тесное взаимодействие управления системы образования,

администрации школы, педагогического коллектива, службы здравоохранения и родителей. Только в этом случае подобные программы могут быть эффективны.

### **Организация питания в школе.**

Организация качественного сбалансированного питания является важным фактором в нормальном развитии и функционировании растущего детского организма, в профилактике болезней и их лечения. От того, как питается школьник, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность, качество учебной деятельности.

О питании и здоровье мы начинаем говорить еще в начальной школе, и что питание должно быть разнообразным. Обратите внимание: оптимальный баланс белков, жиров и углеводов в школьном возрасте 1:1:4. Рассмотрите рисунки продуктов, которые содержат белки, жиры и углеводы. Что ещё нужно учитывать при подборе продуктов? (Минеральные вещества и витамины)

Как называется возраст 11 – 13 лет? (подростковый)

Подумайте, что будет, если подросток не будет получать необходимые организму жиры, белки, углеводы, а также витамины и минеральные вещества?

Здоровье подростка – основа здоровья взрослой жизни, т.к. растут и развиваются все органы и системы организма. Питание должно быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам. Иначе – полнота, нарушение развития мозга, костей, мышц, других органов, нарушение иммунитета, трудности в обучении.

Завтрак должен включать горячее блюдо, быть полноценным, потому что многие ребята уходят из дома рано, а школьный завтрак бывает не раньше 10.00.

Дома всегда должен быть приготовлен обед из двух блюд.

Ужин должен быть полноценным, но “лёгким”, содержать творог, йогурты, фрукты.

Может ли лакомство быть основным блюдом за завтраком, обедом или ужином?

Можно ли школьный завтрак или тем более обед съесть всухомятку?

Составляем прогноз оценки здоровья учащихся к 18-летию.

### **Рациональное питание детей школьного возраста**

Рациональное питание – одно из основных средств обеспечения нормального физического и умственного развития детей. Оно повышает их устойчивость к болезням и успеваемость.

Значение рационального питания возрастает в условиях большой учебной нагрузки. Современные учебные программы очень насыщены. Для их выполнения требуются значительные усилия и большая затрата времени детей не только в школе, но и дома. Роль питания в современных условиях повышается в связи с ускорением физического развития и ранним половым созреванием.

Огромная информация, которая систематически поступает детям в школе и по другим каналам (телевидение, радио, кино, компьютер и др.), создает большую нагрузку на нервную систему. Снять эту нагрузку помогает правильно организованное питание.

В современных условиях к здоровью школьников предъявляются повышенные требования, и обеспечить высокий его уровень является важной и ответственной задачей. В решении этой задачи одну из главных ролей играет рациональное питание.

Большое значение имеет правильный режим питания

По современным научным данным наиболее обоснованным и полезным для детей школьного возраста является режим четырех– или пятиразового питания.

Наилучшие показатели физического состояния, развития и работоспособности отмечаются, когда дети школьного возраста получают пищу 4–5 раз в день.

Режим питания школьника строится с учетом приемов пищи дома и в школе и определяет не только время приема пищи, но и калорийный объем каждого приема пищи.

Режим питания будет разным для детей, которые обучаются в первую и вторую смены. В качестве примерных, можно привести следующие режимы питания

(в % от калорийности суточного рациона):

Для школьников, занимающихся в первую смену:

- 1-й завтрак (8 часов) – 20;
- 2-й завтрак (10.30 часов) – 20;
- Обед (15 часов) – 35;
- Ужин (20 часов) – 25.

Для школьников, занимающихся во вторую смену:

- Завтрак (8 часов 30 мин.) – 20;
- Обед (12 часов 00 мин.) – 35;
- Полдник (16 часов 30 мин.) – 20;
- Ужин (20 часов 30 мин.) – 25.

Промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 4–5 часов. Таким образом, обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи, а также исключается чувство голода. Промежуток между ужином и завтраком следующего дня (ночной промежуток) не должен превышать 12 часов. При обычном распорядке дня дети в школе получают завтрак, а при продленном дне – завтрак и обед.

Домашнее питание должно дополнять школьное, что обеспечивает полноценность всего суточного пищевого рациона. Регулярный прием пищи ежедневно в одно и то же время в более или менее равномерных количествах является основой рационального детского питания.

Не следует допускать, особенно детьми младшего возраста, обильных приемов пищи, превышающих 1/3 калорийности суточного рациона (35 %). Не могут быть рекомендованы и малые (менее 20 % суточной калорийности)

приемы пищи, так как при этом возникает необходимость увеличить остальные приемы пищи или принимать ее 5–6 раз в день. Более частое питание с уменьшением объема порций может применяться по рекомендации врача в отношении детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Питание детей должно наиболее полно удовлетворять как энергетические, так и ростовые нужды.

Таблица 1.

*Рекомендуемые нормы потребления жиров, белков и углеводов в день  
Энергетическая ценность.*

Возраст школьника	Пол школьника	Калорийность	Животного происхождения		Растительного происхождения		Угле
			белки	жиры	белки	жиры	
7-10	мальчики и девочки	2300	79	47	79	16	315
11-13	мальчики	2700	93	56	93	19	370
11-13	девочки	2450	85	51	85	17	340
14-17	юноши	2900	100	60	100	20	400
14-17	девушки	2600	90	54	90	18	360

**Питание школьника должно быть сбалансированным, т. е. включающим все пищевые вещества в оптимальных соотношениях.  
Будьте здоровы!**