

## Пищевая ценность продукта в школьном питании

Пищевая ценность продуктов питания определяется в первую очередь энергетической и биологической ценностью составляющих её компонентов, а также пропорциями отдельных видов компонентов в их общем количестве.

Организация питания ребенка – ответственная задача. Ведь цель питания состоит не просто в утолении чувства голода, но и в обеспечении гармоничного роста и развития, здорового, активного образа жизни, устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, высоким умственным и эмоциональным нагрузкам, профилактики заболеваний. Кроме того, важно сформировать у школьника правильное отношение к питанию. Известно, что пищевые привычки, заложенные в детском возрасте, сохраняются во взрослой жизни, влияют на показатели здоровья взрослого. Пища предназначена не просто для утоления чувства голода, она должна обеспечить ребенка всей гаммой пищевых веществ в достаточном количестве и правильном соотношении, т.е. рацион должен быть сбалансированным. О сбалансированности рациона питания можно говорить только при условии разнообразия включенных в него продуктов и блюд. Кроме того, питание человека – это элемент культуры, национальных традиций и должна обладать высокими вкусовыми качествами.



Проблемы с организацией питания характерны для большинства школьников. Ребенок в этом возрасте становится более самостоятельным, в том числе при выборе пищи, ослабевает родительский контроль за питанием, растет роль окружающей среды в формировании вкусовых предпочтений (фактора рекламы, примера сверстников и пр.). Среди характерных нарушений питания детей школьного возраста: отсутствие полноценных завтраков, «перекусы» вместо основных приемов пищи, «нагруженность» ужина и его сдвиг в сторону более позднего времени, употребление пищевой продукции, содержащей большое количество жиров и простых углеводов, в том числе за счет популярности фаст-фуда.

Анализ структуры питания детей и подростков выявил существенные недостатки в рационах питания школьников: высокое потребление жиров, соли – более чем у 50% детей, добавленных сахаров – у 65%. Одновременно 36-38% школьников недополучают молочные продукты, 74% – рыбу, 29-35% – овощи и фрукты. У 66,4% детей выявляется недостаток витаминов (главным образом витамина Д, группы В и бета-каротина). Также остро стоит проблема недостаточности йода.

Такие нарушения приводят к росту числа случаев заболеваний, связанных с питанием, отрицательно сказываются на развитии детей, на способности к обучению, повышают восприимчивость к инфекциям, являются причиной роста числа случаев ожирения и избытка массы тела.

Сложность организации питания ребенка школьного возраста заключается в том, что она складывается из двух составляющих – питания во время пребывания в школе и в домашних условиях. Только в случае их гармонизации можно реализовать принципы здорового питания.

*Здоровое питание – ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности человека в энергии, пищевых и биологически активных веществах, состоящий из пищевой продукции, отвечающей требованиям безопасности и характеризующейся оптимальными показателями качества, создающий условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий сохранению здоровья человека, в том числе репродуктивного, и профилактике заболеваний.*

Таким образом, здоровое питание школьника должно не просто обеспечить ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами и энергией в оптимальном количестве, но и способствовать укреплению здоровья и профилактике заболеваний. Очевидно, что это понятие не применимо к отдельному продукту или блюду, здоровым может быть питание в целом.

#### **Каковы же составляющие здорового питания школьника:**

1. Количество поступающей с питанием энергии должно соответствовать энерготратам, а содержание пищевых веществ - физиологическим потребностям организма;
2. В питании присутствуют все основные группы пищевых продуктов для обеспечения его разнообразия.
3. Соблюдается правильный режим питания.
4. В рацион желателно включать специализированные пищевые продукты, которые отличает гарантированное качество, контроль за содержанием жиров, поваренной соли, легкоусвояемых сахаров. В них могут дополнительно вводиться витамины, минералы, пищевые волокна и биологически активные компоненты.
5. Способы приготовления пищи должны способствовать максимальному сохранению пищевой ценности исходных продуктов.
6. Важно учитывать индивидуальные особенности ребенка и прививать культуру питания.



## **Как правильно составить рацион школьнику**

Оптимальный для школьников суточный рацион распределяется следующим образом: три основных приема пищи с горячим блюдом и не менее двух – дополнительные (второй завтрак, полдник). Дополнительным приемом пищи служит питание «на ночь», но это подразумевает, что ребенок должен его получить не менее, чем за два часа до сна. Распределять приемы пищи ребенка следует с учетом особенностей его режима дня, графика занятий в школе и дополнительных занятий. Подходы должны быть индивидуальными и гибкими.

По энергетической ценности завтрак должен составлять 20-25% от суточной энергетической потребности, обед – 30-35%, ужин – 15-20%. На дополнительные приемы пищи выделяется: на второй завтрак – 5-10 % суточного количества калорий, на полдник – 10-15%.

## **Что нужно помнить, организуя домашнее питание школьника?**

Завтрак должен быть достаточно плотным, с присутствием продуктов – источников белка (яиц, творога, сыра и др). Блюда из мяса (рыбы) включайте в состав обеда и ужина. Овощные блюда (в том числе овощной суп, гарнир, салат или просто свежие овощи) предлагайте 2-3 раза в день.

В обед старайтесь чередовать супы на мясном бульоне с вегетарианскими, крупяные (картофельный, рассольник, лапшу и др.) с овощными (щи, борщ, из сборных овощей). Правильно приготовленный суп – это прекрасное диетическое блюдо. Если ребенок «недолюбливает» овощи, овощной суп – поможет скомпенсировать рацион. Правильно сочетайте блюда. Если на первое приготовили ребенку овощной суп, то в качестве гарнира на второе выберите крупяной или макарон. И наоборот, если суп крупяной, то на гарнир предложите овощи.

Оценивайте совместимость продуктов и блюд. Если в качестве первого суп с капустой, на закуску не следует предлагать капустный салат или солянку на второе. Следите за разнообразием в меню. Одно и то же блюдо не должно повторяться в течении дня. Чтобы избежать повторов, следует ознакомиться с меню в школе. Любой прием пищи завершайте напитком.

Пить ребенку между приемами пищи следует воду, лучше бутилированную с гарантированным качеством, которая всегда должна быть в доступе у ребенка.

## **Воспитание культуры питания**

Понятие здорового питания неотделимо от культуры питания. Основы культуры питания закладываются на протяжении всего периода детства и первостепенное значение в ее формировании принадлежит семье. Задача родителей прививать к еде правильные отношения, и самый эффективный способ – собственный пример. Дети наблюдательны и склонны подражать взрослым, они перенимают отношение к питанию, вкусовые предпочтения родителей. Вряд ли ребенок будет хорошо воспринимать овощи, если отец предпочитает жареный картофель. На выбор пищи старших школьников значительное влияние оказывает окружающая среда, реклама, сверстники, причем чаще негативно. Организуйте правильное питание для всех членов семьи. Делайте акценты на важность здорового питания, обсуждайте выбор продуктов и их правильное сочетание, привлекайте ребенка к составлению семейного меню (например, на следующий день, на праздники).



Совместные приемы пищи наглядно закрепляют культуру питания. Собираясь всей семьей за сервированным столом хотя бы один раз в день (в рабочие дни это, как правило, ужин), вы демонстрируете ребенку как правильно принимать пищу в комфортной обстановке, без фонового просмотра телевизора и гаджетов, не торопясь, с аппетитом. Слово аппетит в переводе с латинского означает стремление, желание. Аппетит – это эмоциональное побуждение к приему пищи с заранее предвкушаемым удовольствием от предстоящей еды. Еда «с удовольствием» (с аппетитом) улучшает переваривание пищи. Совместный прием пищи не касается, безусловно, совместного потребления фаст-фуда.

Психологи выделяют три основных типа поведения родителей при организации питания ребенка. Первый – авторитарный, когда родители организуют правильное питание ребенку, стараются его контролировать, устанавливая жесткие границы. Второй – прямо противоположный – либеральный. Родители в этом случае идут на поводу пищевым предпочтениям ребенка, предоставляя преимущественно свободный выбор продуктов. И третий – поддерживающий, сочетающий обучение в семье правилам здорового питания с учетом вкусовых предпочтений ребенка (выбирать, безусловно, нужно из «правильных» продуктов и блюд). Дети, чьи родители демонстрируют авторитарный или либеральный тип поведения, чаще страдают от избыточной массы тела. Если родители нашли баланс между правильным питанием и индивидуальными особенностями ребенка, меньше риск как избыточного питания, так и недостаточного. Таким образом, в руках родителей есть эффективный инструмент для предупреждения проблем, связанных с неправильным питанием, в том числе избыточного веса и ожирения — это воспитание культуры питания.