

Рекомендации родителям и школьникам о здоровом питании

Что такое здоровое питание?

Выражение «здоровое питание» по-разному понимается в разных странах людьми с разными культурными традициями. Вообще говоря, здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека. В целом под выражением здоровое питание подразумевается совместное воздействие потребляемой нами пищи, нашего состояния здоровья и предпринимаемых нами усилий для улучшения здоровья, как собственного, так и окружающих. Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности нашего организма в питательных веществах.

Недостаточность питательных веществ представляет собой физическое состояние, вызванное неправильно подобранной диетой или физической неспособностью усваивать или метаболизировать питательные вещества. Это понятие включает в себя:

переедание: человек получает с пищей больше калорий, чем расходует, что приводит к избыточному телесному жиру;

недоедание: человек получает с пищей недостаточное количество калорий и питательных веществ, что приводит к уменьшению массы тела и/или дефициту питательных элементов.

Недостаточность питательных веществ может быть связана с различными причинами, к которым относятся бедность, инфекции, ухудшающие аппетит, отсутствие доступа к пище, недостаточно развитые медико-санитарные услуги. Недостаточность питательных веществ негативно отражается на качестве жизни и учебе и может привести к болезни и смерти.

Почему именно в школах следует принимать меры по улучшению питания?

Качественное питание укрепляет способность к учению и здоровье детей. Поскольку питание влияет на интеллектуальное развитие и способность к учению, здоровое питание является необходимым условием хорошей успеваемости в школе. Как показывают исследования, дети, питающиеся более качественно, получают при тестировании более высокие оценки, не взирая на материальное положение их семей и уровень школы. Наоборот, недостаточность питательных веществ, имевшая место в раннем детстве, может влиять на способность к учению, длительность пребывания в школе, умение концентрироваться и на внимательность. Дети, имевшие серьезную недостаточность питательных веществ, получают при тестировании на IQ и знание фактической информации более низкие оценки, чем дети в специально выбранных группах сравнения.

Школы играют жизненно важную роль, содействуя качественному питанию детей и предоставляя возможность для оказания им помощи. Часто школы более эффективно, квалифицированно, беспристрастно содействуют охране здоровья и здоровому питанию, чем какое-либо другое учреждение. Они контактируют с детьми, когда те находятся в критическом возрасте, определяющем их будущей образ жизни, включая качество питания. Кроме того, школы могут влиять на соответствующее поведение персонала, учителей, родителей и членов местного сообщества.

Мы знаем, как улучшить здоровье и самочувствие путем оказания помощи через школы. Исследования, проведенные в США и в других странах мира, показали, что тщательно составленные и внедренные учебные программы по медико-санитарному просвещению

могут предотвратить формирование у детей вредных для здоровья форм поведения, касающихся, в том числе, питания, которые могут привести к заболеваниям. Более того, как свидетельствует анализ эффективности школьных программ питания, в ходе реализации которых повышается доступность продуктов питания при одновременной помощи и просвещении в области питания, наблюдается значительное увеличение роста и/или веса детей, а также в ряде случаев улучшение посещаемости занятий и успеваемости.

Школы могут оказывать экономически эффективную помощь в области питания. Исследования показали, что по сравнению с другими способами, школьные здравоохранительные программы, обеспечивающие безопасные и недорогие услуги в этой области, представляют собой один из наиболее рентабельных видов инвестиций государства на здравоохранение. Экономически эффективная помощь в области питания, оказываемая в школах, позволяет избежать или значительно снизить остроту проблем со здоровьем и последствий недостаточности питательных веществ.

Просвещение и здоровое питание для девочек положительно влияет на здоровье членов семьи. Предоставление девочкам более широких образовательных возможностей является одним из наиболее эффективных видов государственных инвестиций на здравоохранение и социальные нужды. Улучшение охраны здоровья девочек приведет, в свою очередь, к улучшению здоровья их детей и семей. Многие из проблем, связанных с родами, могут быть в значительной степени решены путем обеспечения адекватного питания на более ранней стадии. Кроме того, оказание помощи в области питания повышает социальное значение женщины, поскольку именно женщина чаще всего готовит пищу для членов семьи. Исследования показали, что самым важным фактором, влияющим на здоровье и качество питания ребенка, является уровень образования его матери.

Здоровое питание уменьшает опасность возникновения проблем со здоровьем, наиболее характерных для настоящего времени. Исследования показывают, что первые признаки хронических заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, рак и нарушения пищеварения, проявляются в юности. Установлено, что просвещение в области питания оказывает существенное влияние на формирование полезных для здоровья привычек в этой области, что, в свою очередь, ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием.

Образование и хорошее питание укрепляют экономику. Люди, имеющие полноценное питание и хорошее образование, работают с большей производительностью и, следовательно, повышают свое собственное материальное благосостояние.

Влияние питания на здоровье.

Среди разнообразных условий окружающей среды, постоянно воздействующих на молодой организм, одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на растущий организм многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

Если говорить об отношении к еде с точки зрения здоровья, то надо отметить, что такое рациональное питание, разнообразное питание и в чем состоит его режим. Соблюдая нехитрые правила, можно сохранить здоровье, на что следует обратить внимание детей.

Здоровое питание включает в себя еще один принцип – умение правильно приготовить пищу. Таки образом, все о чем говорили выше, укладывается в понятие:

разнообразное питание, богатое всеми основными питательными веществами;
прием пищи не менее 3 – 4 раз в день;
умеренное употребление пищи;
ужин не позднее 19 – 20 часов;
правильная кулинарная обработка продуктов.

В этой работе много проблем. Прежде всего очень трудно преодолеть стереотип в мышлении и поведении не только детей, но и взрослых, что здоровье – это дело не только государственное, но и личное. Главная ценность жизни – здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам обязан поддерживать его.

Если говорить о правильном питании то это предусматривает:

- приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье, а предупредить его нарушение – формирование духовно – нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия).
- развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни – воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда).

Целостность означает, что здоровую жизнь человека мы рассматриваем в единстве всех ее составляющих: психическое, физическое, социальное и духовное здоровье.

Современное питание по данным обследования потребление избыточного количества жира, нам не хватает большинства витаминов, микроэлементов, пищевых волокон, незаменимых жирных кислот, содержащихся в растительных маслах и в морепродуктах. Выявляемые нарушения в значительной степени влияющие на состояние здоровья, связаны как социально – экономическими условиями, так и привычками и традициями в питании населения, существенную роль играет и низкий уровень образования населения в области здорового питания.

Здоровье детей в целом.

Питание детей тесно связано со здоровьем. Начало заболевания желудочно – кишечного тракта в 70 из 100 случаев приходится на 5 – 6 летний возраст и достигает пика к 8 – 12 годам. По данным академика А. А. Баранова, распространенность хронических заболеваний органов пищеварения составляет 702,3 на 1000 детского населения и зависит от ряда факторов:

- нерегулярное питание с перерывами более 3 – 4 часов;
- частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений;
- однообразное питание;
- еда в сухом виде;

употребление некачественных продуктов;

несоблюдение режима дня;

малоподвижный образ жизни;

вредные привычки

Их устранение снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15%.

Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно – кишечного тракта, развития сердечно – сосудистых заболеваний и рака. Каждый человек может и должен быть хозяином собственного здоровья.

Анализ существующей структуры питания страны показывает, традиционно высокое потребление зерновых продуктов (хлеба, каш и др. переработки зерна), а также картофеля (который обеспечивает одновременно существенный вклад в рацион россиян витамин С) никак не противоречит современным принципам здорового питания. Но в след за этими продуктами как по чистоте потребления, так и вкладу в калорийность рациона следует сахар и кондитерские изделия (А они должны обеспечить вершину «пирамиды» здорового питания, самую низкокалорийную ее часть).

Известно, что здоровье напрямую связано с традицией потребления овощей и фруктов. Призыв Всемирной организации здравоохранения о потреблении 400 гр. овощей и фруктов в день обошел весь мир, и в тех странах, где он реализован, показатели здоровья населения значительно лучше. У нас в стране, к сожалению, эти рекомендации не выполняются, и многие нарушения в питании напрямую связано с недостатком в нашем рационе овощей и фруктов.

Школьная среда ориентирована на профилактику здоровья:

- в школьной столовой предлагается здоровая пища;
- родителям предлагаются информационные сообщения об организации школьного питания и еженедельном меню для учащихся.

Наши задачи:

- проводить практикумы, касающиеся здорового питания, интегрированные в курс обучения на каждом последовательном уровне обучения ;
- проводить профессиональное обучение преподавателей и другого школьного персонала в отношении профилактики здоровья и просвещения на тему здорового питания;
- организация или содействовать школьному общественному проекту в отношении питания;
- проводить обследование на наличие признаков неполноценного питания;
- создавать среду, которая способствует здоровью и здоровому питанию.

Принципы формирования рациона питания

Организация питания в образовательных учреждениях осуществляется на следующих принципах:

удовлетворение потребности обучающихся в пищевых веществах и энергии в соответствии с возрастными физиологическими особенностями;

использование определенного продуктового набора;

рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи;

адекватная технологическая обработка пищевых продуктов, обеспечивающая максимальную сохранность пищевой ценности, высокие вкусовые качества кулинарной продукции, ее диетическую направленность;

безопасность кулинарной продукции.

Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи зависит от их количества. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4ч. При нарушении регулярности питания «запальный» сок выделяется в пустой желудок и оказывает неблагоприятное влияние на его слизистую оболочку, нарушается выработанный положительный эффект на еду, пропадает аппетит. Несоблюдение режима питания может явиться причиной многих заболеваний, последствия которых сказываются далеко не сразу.

В соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами при четырехразовом питании завтрак составляет 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. При круглосуточном пребывании обучающихся (детские дома, интернаты, загородные стационарные учреждения отдыха) рекомендуется пятиразовое питание: завтрак – 20%, обед – 30-35%, полдник – 15%, ужин – 25%, второй ужин – 5-10%.

При организации шестиразового питания на долю первого завтрака приходится 20%, второго завтрака – 10%, обеда – 30%, полдника – 15%, ужина – 20%, второго ужина – 5%.

Количественное и качественное распределение пищи имеют некоторые различия в зависимости от характера учебного процесса и расписания.

Допускается в течении дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах $\pm 5\%$ при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

Для обучающихся в школах необходимо организовывать двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей, посещающих группу продленного дня, дополнительно должен быть организован полдник. Реализация горячего питания может быть за счет средств родителей; за счет средств бюджета (регионального, федерального); за счет средств бюджета с частичным привлечением средств родителей.

Для приема пищи выделяются две перемены длительностью 20 мин каждая. Обеды в профессиональных учреждениях предоставляются учащимся в течении учебного дня по графику, утвержденному руководителем, начиная с 11чю 30мин. Работа буфетов и других точек реализации в ПУ организуется в течении всего рабочего дня.

Рацион завтраков и обедов для школьников должен обеспечивать не менее 55% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии; для учащихся ПУ обед должен обеспечивать 40% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак используется сыр, салаты из свежих овощей и фруктов, порционированные овощи, колбасные изделия (ограничено), фрукты и т.п. В качестве горячего блюда используют молочные каши, в том числе с овощами, фруктами; разнообразные пудинги, запеканки; мясное, рыбное, творожное, яичное блюдо, богатое белками. В качестве горячих напитков включается чай, чай с лимоном, чай с молоком, горячее молоко, кофейный напиток с молоком, какао-напиток с молоком.

Обед должен включать закуску; суп; основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным); сладкое блюдо (напиток). Целесообразно включать свежие фрукты.

В качестве первых блюд широко используются заправочные супы (щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями), кроме острых (например, солянок). Можно использовать бульоны – куриный, мясной, рыбный (из натурального сырья) для приготовления супов с крупами, овощами, клецками, фрикадельками. В питании детей и подростков широко используется вегетарианские и молочные супы.

В качестве вторых блюд применяют припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом, запеканки. Широко используются мясные, мясо - овощные, мясо - крупяные, рыбные рубленые изделия. На гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия.

В полдник рекомендуется включать в меню напиток (молоко, кисломолочные напитки, кисели, соки) с булочными и кондитерскими изделиями без крема. Для обучающихся во вторую смену полдник заменяется школьным завтраком (по набору блюд) и его калорийность составляет до 20-25%.

Ужин должен состоять из овощного (творожного), рыбного блюда или каши, напитка (чай, сок, кисель). В качестве второго ужина рекомендуется включать фрукты, кисломолочные продукты и булочные или кондитерские изделия без крема. Перед сном не рекомендуется есть блюда, богатые белками (мясные блюда), так как они возбуждающе действуют на нервную систему, повышают активность организма долго задерживаются в желудке. При этом дети беспокойно спят и за ночь не успевают полностью отдохнуть.

С учетом повышенной эпидемиологической опасности при оказании услуг питания в образовательных учреждениях не допускается использовать (СанПиН 2.4.5.2409-08):

кремовые кондитерские изделия (пирожные, торты)

заливные блюда (мясные, рыбные), студни, форшмак из сельди;

паштеты собственного приготовления, блинчики с мясом и творогом;

изделия из мясной обрезки, свиных баков, диафрагмы, крови; зельцы; кровяные и ливерные колбасы; рулеты из мякоти голов;

зеленый горошек консервированный без тепловой обработки (без кипячения);

молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных;

фляжное (бочковое) молоко без тепловой обработки (без кипячения);

молоко «самоквас», простоквашу и другие кисломолочные продукты собственного (непромышленного) приготовления, в том числе для приготовления творога;

творог из непастеризованного молока; фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки; исключение составляют готовые к употреблению кисломолочные продукты (творожки, йогурты и т.п.) промышленного производства в индивидуальной промышленной упаковке, рассчитанной на одну порцию продукта;

холодные напитки, морсы собственного приготовления без термической обработки; квасы;

окрошки и холодные супы;

макаронны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленным яйцом;

яичница-глазунья;

первые и вторые блюда из (на основе) сухих пищевых концентратов быстрого приготовления.

Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых пищевых отравлений в образовательные учреждения не допускается принимать (СанПиН 2.4.5.2409-08):

продовольственное сырье и пищевые продукты без документов, подтверждающих их качество и безопасность;

пищевые продукты с истекшими сроками годности;

продукцию домашнего изготовления (консервированные мясные, молочные, рыбные и другие продукты, готовые к употреблению);

консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопушки», банки с ржавчиной, без этикеток;

плодовоовощную продукцию с признаками порчи;

мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыбу, сельскохозяйственную птицу без ветеринарного свидетельства;

субпродукты, кроме языка, печени, сердца;

непотрошеную птицу;

замороженные блоки говядины, свинины, субпродукты со сроком годности более шести месяцев;

говядину 1 категории упитанности с массовой долей жировой ткани свыше 20%;

яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, «теком», «боем», а так же из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезу;

яйца и мясо водоплавающих птиц;

крупы, муку, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;

грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.

В питании детей и подростков не допускается использовать продукты, способствующие ухудшению здоровья, а так же обострению хронических заболеваний (СанПиН 2.4.5.2409-08):

сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;

жареные в жире (масле) продукты, изделия (пирожки, пончики, картофель, чипсы и тд.);

кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин (ограниченно) и другие гидрогенизированные жиры;

уксус, горчицу, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы;

усилители вкуса (глутамат натрия и др.);

острые соусы, кетчупы, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты (консервированные с добавлением уксуса);

костные и грибные бульоны, в том числе пищевые концентраты на их основе;

пищевые концентраты на основе искусственных ароматизаторов;

искусственные ароматизаторы (за исключением ванилина);

майонез для заправки супов; ограниченное использование для заправки салатов;

кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические, напитки, алкоголь;

газированные напитки;

молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров;

жевательная резинка;

карамель, в том числе леденцовая;

арахис, ядро абрикосовой косточки;

кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола более 0,5%;

продукты, содержащие гормоны, гормоноподобные вещества и антибиотики;

биологически активные добавки к пище; с тонизирующим действием (содержание элеутерококк, женьшень, радиолу розовую или другие аналогичные компоненты, влияющие на рост тканей организма; а также продукты, вырабатываемые с использованием перечисленных добавок.

Кулинарная продукция для питания детей и подростков в организованных коллективах изготавливается в соответствии с действующими Сборниками технологических нормативов либо иной технической документации (техническими условиями, технологическими инструкциями, технико-технологическими картами), утвержденной в установленном порядке и имеющей санитарно-эпидемиологическое заключение. Во все рецептуры блюд и кулинарных изделий, предназначенные для использования в питании детей, вносятся следующие изменения:

из рецептур исключается перец (красный, черный) и другие острые приправы; вино; кофе и другие ингредиенты, содержащие кофеин;

уксус в рецептурах исключается и заменяется лимонным соком или лимонной кислотой;

маргарин или кулинарный жир в рецептурах блюд подлежит замене на сливочное масло (допускается использование маргарина и других пищевых жиров в изделиях из теста);

сметану используют для заправки супов в прокипяченном виде (либо суп кипятят вместе со сметаной);

сливочное масло при отпуске горячих блюд растапливают и доводят до кипения;

При приготовлении кулинарной продукции для детей и подростков:

Ограничивается жарка продуктов; в случае необходимости (приготовление формованных изделий из фарша мяса, птицы, рыбы) используется кратковременное обжаривание с двух сторон на растительном масле в течении 10 мин с последующим доведением до готовности в жарочных шкафах при температуре 250-2800С в течении 5-8 мин;

при изготовлении вторых блюд из отварного мяса, птицы, рыбы или при отпуске верного мяса (птицы) к первым блюдам мясо подвергают вторичному кипячению в бульоне в течении 5-7мин. Порционированное мясо во время раздачи может храниться в бульоне не более одного часа при температуре не ниже 750С;

вареные колбасы, сардельки, сосиски используются в питании только после тепловой обработки (варка в течении 5 мин с момента закипания);

гарниры (макароны, рис) варятся в большом количестве воды (соотношение 1:6) без последующей промывки;

омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят, запекая в жарочном шкафу на смазанном маслом противне: омлеты – 8 – 10 мин при температуре 180-2000С, слоем не более 2-3см; запеканки - при температуре 220-2800С слоем не более 3-4см 20-30 мин. Хранение яичной массы допускается не более 30 минут. Яйца варят в течении 10 мин после закипания воды;

консервированные бобовые (горошек, фасоль), кукурузу, зелень т.п. можно использовать в пищу (в том числе при приготовлении холодных закусок) только после тепловой обработки;

очищенный картофель, корнеплоды и другие овощи во избежание их потемнения рекомендуется хранить в холодной воде не более 2 ч;

сырые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, рекомендуется выдерживать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе поваренной соли в течении 10 мин с последующим ополаскиванием проточной водой;

овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки;

отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 6 часов при температуре $4\pm 20^{\circ}\text{C}$;

свежую зелень закладывают в блюдо во время раздачи;

салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более двух часов с момента их приготовления либо в термосах, обеспечивающих поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более двух часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75°C , вторые блюда и гарниры – не ниже 65°C , холодные супы и напитки – не выше 14°C .

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализовываться при температуре $4\pm 20^{\circ}\text{C}$ не более 30 мин.

При составлении меню важно разнообразить его по набору продуктов, способам их кулинарной обработки, вкусу блюд. Следует широко использовать сезонные блюда из овощей, ягод, фруктов. В жаркое время года рекомендуется включать холодные блюда (фруктовые супы, салаты, холодные манники и др.).

При подборе блюд в рационе учитывается несовместимость продуктов (например, плов и молоко; молочный суп и рыбное блюдо);

Рекомендуется сочетать продукты, взаимодополняющие, повышающие пищевую ценность и вкусовые свойства блюд (например, каша гречневая с молоком имеет оптимальное сочетание аминокислот).

Немаловажное значение при составлении меню имеет трудоемкость блюд. Та, как дети очень любят оладьи. Однако приготовить их к завтраку, когда питается основная часть школьников, сложно. По этой же причине на завтрак подают булочки, а пирожки (ватрушки) с фаршем можно приготовить на обед. С целью ускорения приготовления блюд на завтрак в школе дают салаты из сырых овощей, а на обед – из вареных.

При разработке меню для питания детей и подростков следует отдавать предпочтение свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

Не допускается в меню повторение одних и тех же блюд в один и тот же день или в последующие два-три-дня.