

Проблема
биологической
ценности и
сбалансированно
сти питания
детей и
подростков

Пищевой рацион детей и подростков должен быть сбалансированным, полноценным и удовлетворять энергетические потребности организма, связанные с бурным ростом и физическим развитием, учитывая активную жизнедеятельность организма.



За последние годы
распространенность
ожирения и язвенной
болезни среди детей
возросла в 2 раза

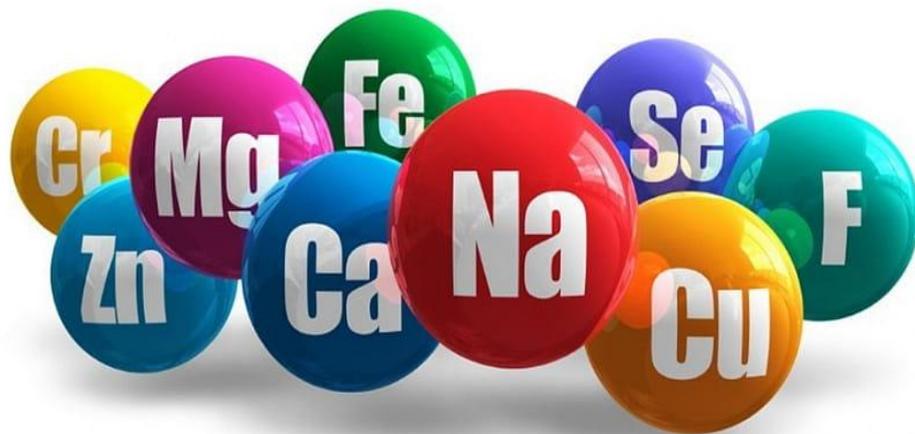
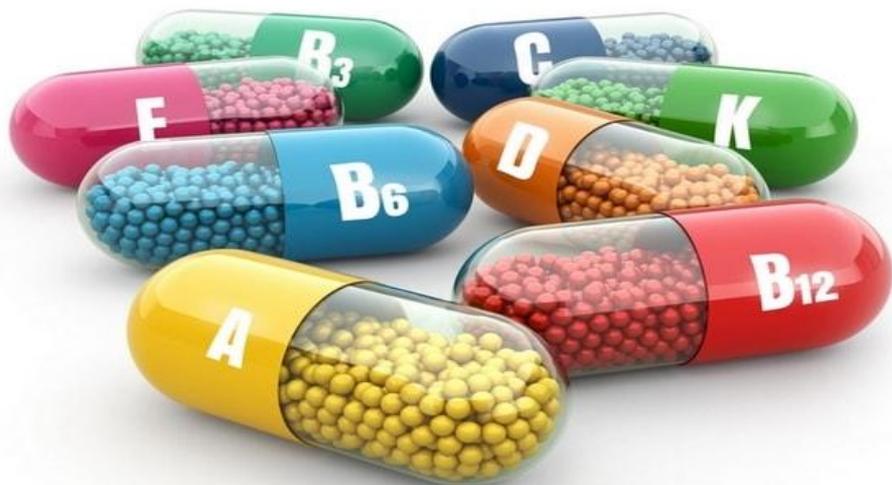
анемии – почти на 40%,

на 50% увеличилась
распространенность
язвенной болезни среди
подростков

число страдающих
ожирением среди
взрослых составило 20%.



- Суточный рацион человека должен включать около **32** наименований различных **пищевых продуктов**, причем, для полноценной работы организма необходимо **13** **витаминов** и более **20** макро и микроэлементов.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Энергетическая ценность пищевого рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма.
- Соответствие химического состава пищевых веществ, включая витамины и минералы, физиологическим потребностям организма.
- Пищевой рацион должен быть разнообразным.
- Соблюдение оптимального режима питания – регулярность, краткость и чередование приемов пищи.
- Только соблюдение всех указанных принципов делает питание полноценным.
- У детей и подростков в школьный период наблюдаются интенсивные процессы роста, сложная гормональная перестройка организма, деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы, головного мозга. Значительное умственное и физическое напряжение, которое в последние годы значительно возросло в связи с увеличением потока информации, усложнением школьных программ, нередко в сочетании с дополнительными нагрузками, приводит к необходимости ответственного подхода к составлению режима питания современных детей.

Энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. При составлении рациона питания для учащихся необходимо правильно распределить продукты и калорийность блюд в течение суток:

завтрак
- 25%;

обед –
35-40%;

ПОЛДНИК
– 10-15
%;

ужин –
25%.

Причем в первую половину дня лучше предлагать продукты, наиболее богатые белком, а на ужин в основном, молочно-растительные блюда. Рацион питания детей должен быть максимально разнообразным, питательным и аппетитным. Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня, а в течение недели не более 2-3 раз.

Завтрак дома

Нередко дети плохо завтракают перед школой или вовсе отказываются от еды. Это может плохо сказаться на их здоровье.

Пища для завтрака не должна быть "тяжелой", перенасыщенной жирами. Это может быть :

- ❖ рыба
- ❖ вареное яйцо или омлет
- ❖ Котлета
- ❖ творог
- ❖ каша.

- ❖ И обязательно - какие-нибудь овощи
- ❖ Можно дополнить меню чаем, какао с молоком или соком.



Завтрак с собой

С собой в школу нужно взять:

- ❖ бутерброд с отварным мясом или сыром.
- ❖ Можно йогурт, рогалики, пирожки, сырники, запеканки.
- ❖ Осенью особенно хороши яблоки, груши, огурец или морковь.
- ❖ С собой в тщательно вымытой фляжке или бутылочке школьник может взять сок, компот или чай.

Очень важно учитывать, что некоторые продукты могут быстро испортиться при комнатной температуре. Особенно быстро портятся мясные продукты. Несвежая вареная колбаса только навредит желудку. Особенно эта тема актуальна для холодного времени года, когда в школах включают отопление, и продукты портятся быстрее.



Горячий обед

"Школьный бутерброд" не может заменить полноценного обеда.



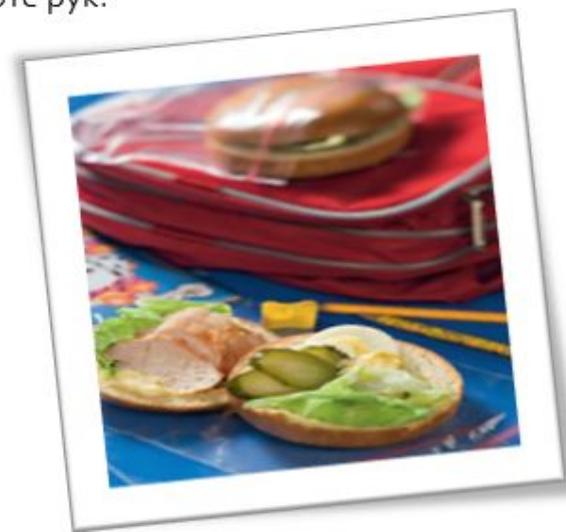
- Поэтому важно школьнику знать, особенно если он остается после уроков на "продленку", что очень важно и полезно есть "горячее". Если же ученик находится на занятиях до часа или до двух, а затем отправляется домой, взрослые должны проследить, чтобы там его ждал полноценный обед.



Домашняя упаковка



- Огромное значение имеет то, как упакован школьный завтрак, и в каких условиях ребенок его будет есть. Можно использовать пластмассовые судочки (в судочках пища не потеряет своей первичной формы, не запачкает учебники), или пищевую пленку. Завтрак, упакованный в пленку, с точки зрения гигиены питания, безопаснее и удобнее. Ведь не секрет, что школьники не всегда моют руки перед едой. В таком пакете можно кусать бутерброд и при этом не прикасаться к нему, держась только за пленку. Правда, это не означает, что школьнику не нужно заботиться о чистоте рук.



Диета



многие из них
корректируются при
помощи правильно
подобранной диеты.

У многих подростков в связи
с перестройкой всего
организма нередко
возникают проблемы с
обменом веществ и, как
следствие, проблемы с
лишним весом и состоянием
кожи.

При этом ни в
каком случае
нельзя
формировать эту
диету
самостоятельно,
без помощи
диетолога.

Категорически
исключаются любые
голодания,
"разгрузочные дни",
диеты с жестким
ограничением по
калориям, тяжелые
даже для взрослого
организма.

Все перечисленные
проблемы как правило
носят временный
характер и устраняются
за счет
сбалансированного
питания, режима дня и
физических
упражнений.



Типовые режимы питания школьников при обучении в первую и вторую смены.



Первая смена

- 7.30 - 8.00
Завтрак дома
- 10.00 - 11.00
Горячий завтрак в школе
- 12.00 - 13.00
Обед дома или в школе
- 19.00 - 19.30
Ужин дома

Вторая смена

- 8.00 - 8.30 Завтрак дома
- 12.30 - 13.00 Обед дома (перед уходом в школу)
- 16.00 - 16.30
Горячее питание в школе
- 19.30 - 20.00 Ужин дома

