

Рекомендации по организации питания детей

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создает условия к их адаптации к современной жизни. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. Организму школьника регулярно требуется количество жиров, белков и витаминов, которое необходимо для здорового роста и правильного развития.

Предлагаем несколько рекомендаций, которые помогут создать необходимую атмосферу и приготовить вкусные и полезные блюда, реализовать на практике принципы здорового питания.

С утра ребенка следует кормить сложными углеводами - эту энергию для мозга желудок добывает из каш - овсяной, гречневой, пшенной. Такие каши не дадут проголодаться в течение нескольких часов! Исключение - рисовая и манная, т.к. они усваиваются практически моментально, а значит, голод вернется гораздо быстрее. К каше добавьте что-нибудь белковое, например творог (но не сладкий творожный десерт, поскольку в нем искусственных пищевых добавок может быть больше, чем молока).

Правила здорового питания

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований различных пищевых продуктов.

2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр – не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза в обязательном порядке.

3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

4. Должны соблюдаться правила личной гигиены перед каждым приемом пищи.

5. Учащиеся в первую смену должны принимать пищу дома (перед уходом в школу), в школе – горячий завтрак, после окончания занятий – обед дома или в школе (для учащихся групп продленного дня), а также ужин (дома).

6. В межсезонье (осень – зима, зима – весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста. Рекомендуются ежедневно обогащать рацион питания школьников витамином «С», например, отваром шиповника.

7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке (без использования отвлекающих факторов: телефон, ноутбук и т.п.).

8. Уберите солонки со стола, формируйте у ребенка привычку к рациону с низким содержанием соли.

9. Сократите в ежедневном рационе ребенка продукты и блюда, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия), формируйте привычку употребления умеренно сладких блюд.

10. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

11. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

О рекомендациях по формированию меню для детского организованного питания

Для организованных коллективов (например, воспитанников и обучающихся образовательных организаций) существуют блюда и продукты повышенного эпидемиологического риска. Такие блюда как макароны по-флотски с фаршем, сырокопченые колбасы, яичница, макароны с яйцом, фаршированные блинчики, форшмак запрещены для питания в организованных коллективах уже более 30 лет.

В соответствии с технологией приготовления эти блюда не проходят необходимую термическую обработку, которая может обеспечить нужный уровень безопасности в течение двух часов с момента приготовления блюд и реализации их без повторного подогрева. Сырокопченые колбасы также являются источником дополнительного поступления в организм соли и тяжёлых для переваривания детским организмом жиров животного происхождения.

Исключение потенциально опасных для здоровья детей продуктов определяет безопасность меню детского организованного питания, а также обеспечивает реализацию на практике принципов здорового питания и создает популяционный уровень профилактики нарушений здоровья детей.

Важно помнить, что ассортимент продуктов для питания детей достаточно широкий и позволяет обеспечить вкусное и разнообразное меню, даже при наличии списка запрещенных продуктов и блюд. Например, макароны, как самостоятельный гарнир, или как гарнир с сыром не запрещены.

Что есть сегодня в детском организованном меню:

1) Продукты и блюда, которые отвечают принципам здорового питания. Продукты, которые обеспечивают организм энергией, витаминами и микроэлементами, необходимыми для гармоничного роста и развития ребенка; богатые незаменимыми аминокислотами и полиненасыщенными жирными кислотами, клетчаткой.

2) Блюда, соответствующие завтраку (каши, творожные и яичные блюда, овощи и фрукты, горячие напитки, в том числе с добавлением ягод и меда, могут включаться гарниры с основными мясными и рыбными блюдами), обеда (овощные закуски, первые блюда, гарниры, основные мясные и рыбные блюда, мясные запеканки, компоты или кисели, фрукты).

3) Блюда в рецептуре которых использованы щадящие методы кулинарной обработки (отваривание, тушение, запекание).

Продукты и блюда, которых нет и не должно быть в детском организованном меню:

1) Продукты и блюда, определяющие эпидемиологические риски здоровью детей.

2) Продукты и блюда, обладающие раздражающим эффектом на слизистую желудочно-кишечного тракта.

3) Продукты, характеризующихся повышенным содержанием соли и сахара, жиров животного происхождения.

4) Блюда, в рецептуре которых используется жарение в качестве способа кулинарной обработки.

Таким образом, с помощью формирования здорового и разнообразного меню детского питания создаются условия для гармоничного роста и развития детей, профилактики инфекционных заболеваний и пищевых отравлений, формирования здоровых пищевых стереотипов поведения, здоровых вкусовых пристрастий, сокращаются риски избыточной массы тела, ожирения, сахарного диабета, анемий, гиповитаминозов, болезней системы кровообращения.