ПАМЯТКА
РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ: Рациональное питание школьника

Важнейший период жизни человека - школьный возраст, пора от 7 до 18 лет, время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. В современном мире именно школьники принимают на себя и вынуждены перерабатывать все возрастающее давление информационного потока, воздействующего на них не только в школе, но и дома. Помимо школьной программы многие дети и подростки дополнительно занимаются в кружках, спортивных секциях. Для формирования и сохранения физического и психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника.

Многие родители считают, что в деле устройства питания школьника достаточно положиться на собственную интуицию и здравый смысл. Важно знать и понимать принципы рационального питания и правила гигиены питания, соблюдение которых имеет ключевое значение в сохранении здоровья ребенка.

- Четкий режим питания, учитывающий ритмичность протекания физиологических процессов в организме и предусматривающий три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин), а также дополнительных (полдник). Питание в определенные часы способствует полноценному усваиванию пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний. Интервал между приемами пищи должен быть не более 4 часов.
- Адекватная энергетическая ценность рациона, полностью компенсирующая, но не превышающая энерготраты ребенка, учитывающая возраст, пол, физическую конституцию и, интеллектуальную физическую активность ребенка. В зависимости от возраста, усредненно, совокупная энергетическая ценность рациона должна соответствовать: 7-11 лет - 2350 ккал в день, 12 лет и старше – 2720 ккал.
- Сбалансированность и гармоничность состава рациона по всем пищевым компонентам (белки, жиры, углеводы, макро и микронутриенты). Содержание белков, жиров и углеводов следует поддерживать в соотношении примерно 1:1:4 по массе. Содержание растительных и животных белков должно быть в соотношении 2:3. Жиры - преимущественно растительные.
- Обеспечение разнообразия продуктов питания, формирующих рацион. В питании обязательно должны присутствовать разнообразные молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, овощи, фрукты, орехи, растительные масла.
- Обеспечение высоких органолептических и эстетических качеств блюд, составляющих рацион, избегать монотонности и однотипности меню для предотвращения приедаемости.
- Щадящая кулинарная обработка, обеспечивающая микронутриентную сохранность продуктов при приготовлении блюд (запекание, варка, приготовление на пару), ограничение или исключение жарения и приготовления во фритюре.
- Приготовление блюд из свежих продуктов, с соблюдением сезонности, допустимо использовать свежезамороженные ингредиенты.

- Обеспечение биологической безопасности питания.
- Обеспечение достаточного временного резерва, для неспешного приема пищи. Необходимо выделять не менее 20 минут для каждого основного приема пищи и 10-15 минут для перекусов.
- При выборе перекуса, который ребенок возьмет с собой в школу необходимо предусмотреть сохранность его свежести на протяжении как минимум 4-5 часов. Соответственно, исключаются скоропортящиеся компоненты. Важно продумать упаковку, которая сохранит целостность перекуса в процессе (оптимально - пластиковый контейнер). Можно взять с собой фрукт (яблок, груша, банан) и орехи 30-40 грамм, свежий огурец, брусочками моркови и т.п. Несмотря на то, что в школах обеспечен беспрепятственный доступ к чистой питьевой воде желательно дополнительно давать школьнику с собой бутылочку питья (холодный чай, морс, негазированная вода).

Наиболее распространённые ошибки в организации питания школьника.

- Отказ от завтрака. Отсутствие полноценного завтрака недопустимо для школьника. Зачастую учащиеся мотивируют свой отказ от завтрака отсутствием аппетита и ограничивают утреннюю еду чашкой чая. Но отсутствие аппетита утром возможно только при нарушении режима дня или питания. Возможно, ужин был слишком поздним или излишне плотным и калорийным. Другая ситуация - ребенок лег спать слишком поздно, и утром предпочитает уделить время сну, пожертвовав завтраком.
- Питание преимущественно полуфабрикатами. Конечно, готовые блюда, которые нужно только разогреть в микроволновой печи существенно облегчают жизнь родителям. Но, такие блюда перенасыщены солью, животными жирами, ароматизаторами, что не может считаться полезным не только для детей, но и для взрослых. Использование полуфабрикатов допустимо эпизодически, но основой домашнего питания должна быть свежеприготовленная пища.
- Использование в качестве перекуса высокоуглеводистых продуктов. Красочно оформленные сладости (шоколад, жевательный мармелад, вафли, печенье) или картофельные чипсы, соленые орешки являются привлекательными для детей в силу своей ценовой доступности и насыщенного вкуса. Совершая самостоятельный выбор при приобретении перекуса, дети чаще всего отдают предпочтение именно этим продуктам. Важно не только информировать ребенка о принципах здорового питания, но и показать ему здоровую альтернативу вредным снекам, например, сухофрукты, орехи.
- Дефицит употребления рыбы. В среднем Российский школьник ест рыбные блюда не чаще двух раз в месяц. Желательно есть рыбу не менее двух раз в неделю, для обеспечения организма полноценным белком и йодом.
- Недостаточное употребление овощей и фруктов. Желательно ежедневно употреблять не менее 300гр фруктов и 400гр овощей в день для обеспечения организма достаточным количеством растительной клетчатки и витаминов.
- Употребление кофеиносодержащих энергетических напитков. Часто этим грешат старшие школьники, используя такие напитки в качестве стимуляторов умственной активности при подготовке к экзаменам. Сочетание сладкой

газированной воды и кофеина губительно воздействует на слизистую оболочку желудка, вызывая развитие эрозивных изменений, что может закончиться формированием гастрита и язвенной болезни; выраженное стимулирующее действие кофеина на центральную нервную систему не только повышает психическую возбудимость, но, и может стать причиной развития судорожного синдрома.

Питание школьника при грамотной организации должно обеспечить организм учащихся детей всеми пищевыми ресурсами, обеспечивающими полноценное развитие растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок.