

Правильное питание детей – залог здоровья!

Полноценное и сбалансированное питание детей способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаст условия к их адаптации к современной жизни.

Ежедневно в рацион питания детей должны быть включены мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и (или) пшеничный, овощи и сахар. Рыбу, яйца, сыр, творог, мясо птицы включают один раз в два-семь календарных дней.

Рекомендуемая масса порции блюд в граммах в зависимости от возраста с 6 до 11 лет первые блюда 200-250 грамм; вторые блюда: гарнир 100-150 грамм, мясо, котлета, рыба, птица 80-150 грамм, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо и каша 150-200 грамм, салат 60-100 грамм, третьи блюда 200 грамм. С 11-18 лет первые блюда 250-300 грамм; вторые блюда: гарнир 150-180 грамм, мясо, котлета, рыба, птица 100-180 грамм, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо и каша 200-250 грамм, салат 100-150 грамм, третьи блюда 200 грамм.

По требованию санитарных правил, в организациях образования в том случае, если будут работать в штатном режиме, обеспечивается соблюдение питьевого режима, а также начального, среднего и основного среднего уровня питания в столовой организуется в зависимости от сложившейся эпидемиологической ситуации по решению местных исполнительных органов и по согласованию главными государственными санитарными врачами соответствующих территорий. Рассадка учащихся в столовой обеспечивается с соблюдением социальной дистанции между ними не менее 2-х метров.

Во время дистанционной формы обучения, связанной со сложной эпидемиологической ситуацией, организация правильного распорядка дня школьника, в том числе режима питания в домашних условиях возлагает на выполнение родителями определённых требований.

Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника, также при дистанционном обучении. Особенно это касается питания! Детям младшего и среднего школьного возраста подойдет кратность рациона 5 раз, более старшим детям можно предложить 4-х кратную модель рациона. Очень важно, чтобы промежутки между едой были чистыми, они составляют 2,3-3 часа. Нельзя давать в это время детям перекусы, бутербродики, конфетки. Каждый прием пищи очень важен для здоровья ребенка! Если в семье пропуск завтрака - это норма, то в данном случае к сожалению, риск развития ожирения и сопутствующих заболеваний у них высоки. Обед - не менее важный прием пищи: он должен быть максимально плотным и сытным. Ужин нужно сделать самым легким

приемом пищи, ужин должен быть организован не позже, чем за 2 часа до сна.

Помните про правила пищевой пирамиды. Вот что должно входить в рацион ребенка в течение дня:

Овощи-35-40% всей пищи в сутки;

Фрукты, каши, хлеб (цельнозерновой) - 30-35% всей пищи в сутки;

Мясо, рыба, яйца, молочные продукты-20-25%;

Полезные жиры(масла преимущественно растительные (оливковое, льняное, тыквенное, кунжутное), орехи (кроме арахиса и кешью), семечки (не жаренные), полезные сладости-5-10%.

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15-20% из белков, на 20-30% из жиров, на 50-55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, газированными напитками, сухариками, шоколадными батончиками. Обычно это связано с недостаточной информированностью и попустительством со стороны родителей. Питание современного человека становится основным фактором риска развития многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечно-сосудистой системы.

Приучение детей к правильным навыкам здорового питания важна потому, что привычки питания, полученные человеком в детстве, сохраняются человеком до старости.