

Питание школьников - здоровое питание!

Здоровое, рациональное питание детей и подростков является одним из важнейших условий, обеспечивающих их гармоничный рост, своевременное созревание морфологических структур и функций различных органов и тканей, оптимальные параметры психомоторного и интеллектуального развития, устойчивость организма к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Неправильное и неполноценное питание детей влечет риски развития таких заболеваний, как анемия, заболевания органов пищеварения (гастрит и дуоденит), сахарный диабет, ожирение и другие патологии в организме ребенка.

Основные требования санитарных правил по организации питания школьников - это обеспечение детей в школе полноценным правильным питанием.

Питание школьников должно соответствовать принципам щадящего питания. Так, продукты рекомендуется варить, тушить, запекать или готовить на пару, а вот обжаривание во фритюре запрещено, так как такая пища способствует раздражению слизистой оболочки стенок ЖКТ, такие продукты в детском питании должны быть исключены из рациона.

Питание школьников должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьников обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры, углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, микроэлементы, некоторые жирные кислоты. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но они необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами, углеводами должно быть 1:1:4.

Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом, развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической и умственной нагрузкой, а так же должны выполняться следующие требования: используемые в школах меню должны быть согласованы с Управлением Роспотребнадзора; фактический рацион питания детей должен соответствовать утвержденному примерному меню; в исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, что должно подтверждаться необходимыми расчетами; ежедневно в обеденном зале должно вывешиваться утвержденное руководителем образовательного учреждения меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий;

В школе не допускаются к реализации следующие продукты и блюда: с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества; остатки пищи от предыдущего приема и пища, приготовленная накануне; мясо диких животных; любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления; кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты); грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные; макаронные по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом; яичница-глазунья; паштеты и блинчики с мясом и с творогом; паштеты и блинчики с мясом и с творогом; сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы; жареные во фритюре пищевые продукты и изделия; уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы; острые соусы, кетчупы, майонез, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты; кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки; газированные напитки; молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров; жевательная резинка;

Не допускается присутствие обучающихся в производственных помещениях столовой; не разрешается привлекать обучающихся к работам, связанным с приготовлением пищи, чистке овощей, раздаче готовой пищи, резке хлеба, мытью посуды, уборке помещений столовой и обеденного зала;

Горячее питание для детей в школе не может быть заменено буфетной продукцией.

Отсутствие питания у ребенка в течение учебного дня негативно отражается на состоянии его здоровья и успеваемости, поэтому родителям следует уделить особое внимание к регулярному питанию ребенка в школе.

Вопросы организации рационального и здорового питания детей целесообразно обсуждать с ответственными лицами за организацию данной работы в школе в ходе родительских собраний и встреч. Родителям необходимо уделять время ребенку и интересоваться качеством питания в школе, формировать у ребенка культуру питания и приверженность к здоровому питанию, прививать знания о здоровом питании;

Наряду с питанием в школе, не следует забывать о необходимости правильной организации питания ребенка дома с соблюдением режима приема пищи и использованием по возможности только натуральных продуктов.

Перед посещением школы не забывайте о завтраке, предложив ребенку что-нибудь полезное и вкусное, объяснив пользу принятия завтрака перед школой.

Особенно внимательно родителям следует отнестись к питанию ребенка, если он посещает спортивные секции, в этом случае энергозатраты ребенка увеличиваются, и не следует забывать об обеспечении ребенка доброкачественной питьевой водой, отправляя на спортивную секцию.

Для профилактики микронутриентной недостаточности целесообразно организовать питание ребенка дома с использованием пищевых продуктов, содержащих йод (йодированная соль, йодированный хлеб и др.), а так же необходимо прививать у детей навыки личной гигиены и гигиены полости рта с раннего

возраста, так как проблемы с состоянием зубов у детей влекут в дальнейшем нарушения в процессе пищеварения и возникновения патологии органов желудочно-кишечного тракта.

Главный врач филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области в г.Краснофимск,
Краснофимском, Ачитском и Артинском районах»
А.В. Поздеев

Исполнитель: Байдуганова В.Ю.