

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Разработка Центра здоровья МБУЗ ДГКП №8



## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВОЗ

### Здоровье

полное физическое, психическое и социальное благополучие человека.

### Рациональное питание

одно из основных средств обеспечения нормального физического и умственного развития детей.

### Здоровый образ жизни

это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

# РАБОТА ПРАВИТЕЛЬСТВА РФ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ:



- Разработка проекта федерального закона ***«О здоровом, в том числе горячем, питании для детей в образовательных учреждениях, лиц, находящихся в лечебно-профилактических учреждениях, оздоровительных учреждениях и учреждениях социальной защиты, военнослужащих и приравненных к ним лиц, а также лиц, находящихся в местах содержания под стражей или отбывающих наказание в исправительных учреждениях».***

Разработка подобного закона сейчас очень актуальна, потому что до сих пор нет единых требований, регулирующих систему социального питания.





ОСНОВНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

В воде и пище

В одежде и жилище

В любви и уважении

В деторождении и воспитании детей

В труде и его оплате

В общественной жизни и отдыхе

В достойной старости

В вероисповедании



**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

1. Внешняя среда и природно-климатические условия  
20%
2. Генетическая биология человека (наследственность)  
10%
3. Уровень здравоохранения  
10%
4. ОБРАЗ ЖИЗНИ (питание, условия учебы и труда, материально-бытовые условия)  
60%



# НАРУШЕНИЯ ПИТАНИЯ



## ▣ **Переедание.**

Увеличение количества пищи и кратности приёма



## ▣ **Вредные пищевые привычки:**

фастфуд и «перекус».



## ▣ **Недоедание.**

Бедный пищевой рацион.

Восточная Африка «Африка-рог» переживает 60 лет самой тяжелой засухи, что привело к серьезной продовольственной ситуации. В Восточной Африке более 100 миллионов человек страдают от голода, а миллионы испытывают трудности с получением чистой воды. Изменение климата и неадекватная политика являются причинами этой ситуации.



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- Рациональное питание – одно из основных средств обеспечения нормального физического и умственного развития детей.
- Оно повышает их устойчивость к болезням и успеваемость.
- Значение рационального питания возрастает в условиях большой учебной нагрузки. Современные учебные программы очень насыщены. Для их выполнения требуются значительные усилия и большая затрата времени детей не только в школе, но и дома. Роль питания в современных условиях повышается в связи с ускорением физического развития и ранним половым созреванием.



- Огромная информация, которая систематически поступает детям в школе и по другим каналам (телевидение, радио, кино, компьютер и др.), создает большую нагрузку на нервную систему. Снять эту нагрузку помогает **правильно организованное питание.**



- В современных условиях к здоровью школьников предъявляются повышенные требования, и обеспечить высокий его уровень является важной и ответственной задачей. В решении этой задачи одну из главных ролей играет **рациональное питание.**





Большое значение имеет правильный режим питания. По современным научным данным наиболее обоснованным и полезным для детей школьного возраста является режим **четырёх– или пятиразового** питания, при котором достигаются наилучшие показатели физического состояния, развития и работоспособности. Режим питания школьника строится с учетом приемов пищи дома и в школе, а так же определяет не только время приема пищи, но и калорийный объем каждого приема пищи.



## РЕЖИМЫ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СМЕНЫ ОБУЧЕНИЯ

(в % от калорийности суточного рациона):

□ Для школьников, занимающихся в первую смену:

- 1-й завтрак (8 часов) – 20%;
- 2-й завтрак (11 часов) – 20%;
- Обед (15 часов) – 35%;
- Ужин (20 часов) – 25%.



□ Для школьников, занимающихся во вторую смену:

- Завтрак (8 часов 30 мин.) – 20%;
- Обед (12 часов 30 мин.) – 35%;
- Полдник (16 часов 30 мин.) – 20%;
- Ужин (20 часов 30 мин.) – 25%.



**Промежутки между отдельными приемами пищи** не должны превышать 4–5 часов, в таком случае обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи, а также исключается чувство голода.

**Промежуток между ужином и завтраком следующего дня (ночной промежуток)** не должен превышать 12 часов.

**Домашнее питание** должно дополнять школьное, что обеспечивает полноценность всего суточного пищевого рациона школьника.

**Регулярный прием пищи** ежедневно в одно и то же время в более или менее равномерных количествах является **основой рационального детского питания.**



## СУТОЧНЫЙ КАЛОРАЖ ШКОЛЬНИКА

- Питание детей должно наиболее полно удовлетворять как энергетические, так и ростовые их нужды.
- Потребность в калориях детей младшего школьного возраста 7 – 10 лет составляет 2400 ккал/сут.
- Дети в возрасте 11–13 лет должны получать 2850 ккал в сутки.
- У подростков (14–17 лет) потребность в калориях большая, чем у взрослых. Потребность в калориях юношей (14–17 лет) составляет 3150 ккал, что соответствует потребности мужчин – рабочих в возрасте 18–40 лет, занятых трудом, который требует значительных физических усилий.
- Таким образом, питание школьника должно быть достаточно калорийным.
- Этого можно достигнуть включением в суточный рацион достаточного количества пищевых веществ:  
**белков, жиров, углеводов.**



# ПОТРЕБНОСТЬ ШКОЛЬНИКА В БЕЛКЕ

Потребность в белке детей в связи с интенсивными процессами их роста и развития большая, чем у взрослых.

У школьников младшего возраста потребность в белке – 2,5–3 г на 1 кг веса,

У школьников старшего возраста (14–17 лет) – не менее 2 г на 1 кг веса тела.

В количественном выражении дети в возрасте 7 – 10 лет должны получать 80 г белка в сутки, в возрасте 11–13 лет – 93 г, юноши (14–17 лет) – 106 г, девушки (14–17 лет) – 96 г.



Удовлетворение потребности в белке производится за счет как **животных**, так и **растительных белков**.

Основные источники животного белка :

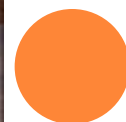
молоко и молочные продукты, мясо, рыба и яйца.

Источниками растительного белка являются многие пищевые продукты, но главное значение имеют хлебобулочные изделия, крупяные и макаронные изделия, а также картофель.

Все эти продукты должны рассматриваться как обязательные и при том незаменимые составные части детского пищевого рациона.

Известно, что удовлетворение ростовых потребностей детского организма происходит при высоком уровне в рационе животного белка.

По современным данным, удельный вес животного белка в суточном рационе школьника должен составлять 60 % общего количества белка.



# Для обеспечения белковой полноценности питания необходимо ежедневно включать в пищевой рацион школьника:

молоко – 500 г,  
одно яйцо, творог – 40–50 г,  
сыр – 10–15 г,  
рыба – 40–60 г,  
мясо школьникам младшего возраста (7 – 10 лет) – 140 г,  
среднего возраста (11–13 лет) – 175 г  
подросткам (14–17 лет) – 220 г.

Таким набором животных продуктов можно полностью удовлетворить потребность растущего организма в белке при условии поступления достаточного количества растительного белка.



# ПРИМЕРНЫЙ СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ – ИСТОЧНИКОВ РАСТИТЕЛЬНОГО БЕЛКА:

- **хлеб ржаной** – 100 г  
(для школьников младшего возраста – 75 г);
- **пшеничные хлебобулочные изделия**  
200 г (для младшего возраста-165 г,  
для юношей – 250 г);
- **крупы** – 35 г;
- **макаронные изделия** – 15 г;
- **бобовые** – 10 г  
(для школьников младшего возраста – 5 г).





# ПОТРЕБНОСТЬ В ЖИРАХ ШКОЛЬНИКОВ

- Потребность в жире школьников такая же, как и потребность в белке.
- Средняя потребность школьника в жире составляет 80–90 г в сутки, в том числе растительного – 20–30 г.

Наиболее полезным в детском питании является

- сливочное масло, в котором находятся витамины А и Д, фосфатиды, необходимые растущему организму.
- растительное масло (10–15 % от общего содержания жира). Большие количества растительного масла не могут быть рекомендованы в детском питании в связи с трудностью его переваривания и усвоения, а также созданием избыточных количеств полиненасыщенных жирных кислот – сверх установленных величин потребностей, что является нежелательным и небезразличным для детского организма.



## ЗНАЧЕНИЕ ЖИРОВ В ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

- Жиры используются организмом
- для роста, для построения нервной ткани и вещества мозга.
- Жиры являются растворителями витаминов А и Д, обеспечивая наиболее полное их усвоение. Некоторые жиры сами являются источниками витаминов А и Д, а также необходимых в детском возрасте фосфатидов и полиненасыщенных жирных кислот.
- Отсутствие жира в питании детей отрицательно сказывается на их здоровье, особенно на иммунобиологических свойствах.



- При недостаточном поступлении жира ослабляются защитные свойства организма и он становится более чувствительным к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, особенно к холоду.
- Дети становятся более восприимчивы к различным заболеваниям, особенно к острым респираторным заболеваниям, гриппу и др.
- При длительном недостаточном содержании жиров в питании детей отмечаются замедление роста и расстройства функции нервной системы.



# ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ИЗБЫТКА ЖИРА

- нарушается обмен веществ,
- ухудшается использование белка
- расстраивается пищеварение.

**В следствии чего появляется избыточная масса тела.**

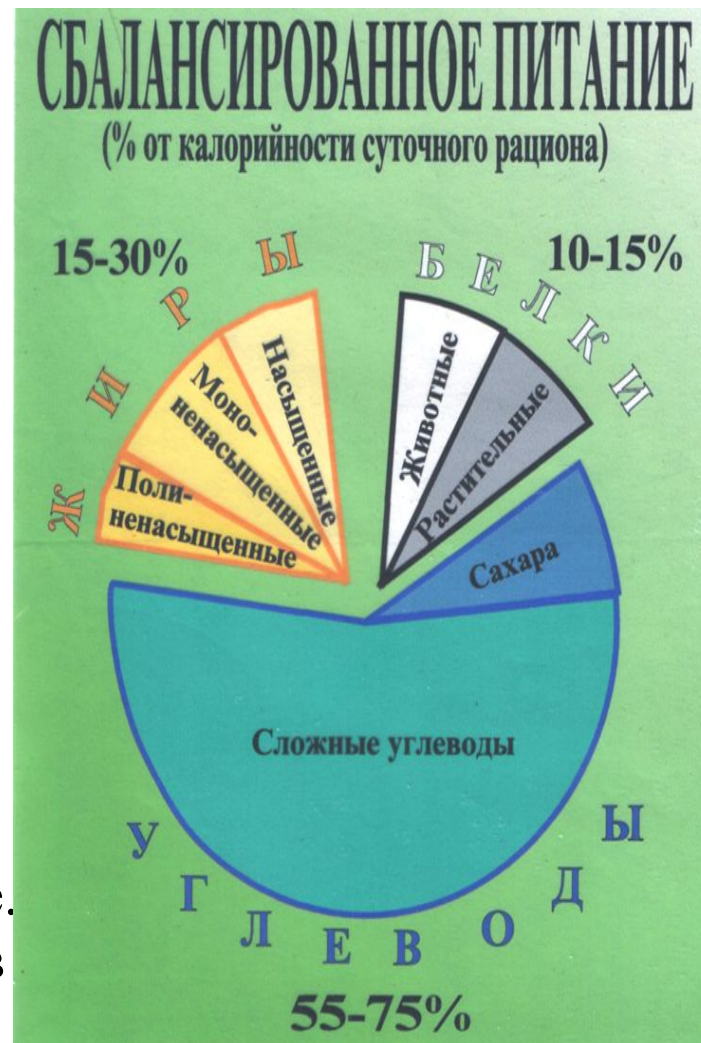


# ЗНАЧЕНИЕ УГЛЕВОДОВ В ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКА

- В питании школьников важное значение имеют углеводы, которые являются основным источником энергии для мышечной деятельности. В связи с высокой подвижностью школьников их энергозатраты значительны.
- Количество углеводов в питании школьников должно быть в 4 раза больше, чем белков и жиров, т. е. 320–420 г в сутки.
- Нужно использовать легко усвояемые углеводы (сахар, мед, варенье, кондитерские изделия и др.).
- Количество легко усвояемых углеводов в пищевом рационе школьника должно составлять 20 % от общего содержания углеводов, т. е. 70 – 100 г в сутки.
- Основная потребность в углеводах покрывается за счет крахмала, который содержится в большом количестве в хлебных и крупяных продуктах.

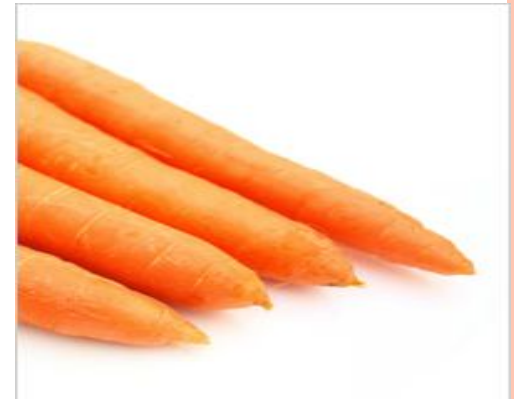


- Поэтому в детском питании предусматривается довольно большое количество хлебобулочных изделий (300–400 г) и круп (35 г) в день.
- Однако преимущественно углеводное питание при недостаточности в рационе белка и жира наносит большой ущерб здоровью детей. При этом отмечается нарушение обмена, отставание в росте и общем развитии, ожирение, склонность к частым заболеваниям.
- Таким образом, питание школьника должно быть **сбалансированным**, т. е. включающим все пищевые вещества в оптимальных соотношениях.
- Соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4



## ЗНАЧЕНИЕ ВИТАМИНОВ В ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКА

- В поддержании здоровья детей важную роль играют витамины пищи.
- У школьников, в связи с интенсивным ростом и большой учебной нагрузкой, потребность в витаминах повышена, особенно в витаминах А, Д и С.
- Удовлетворение потребности в этих витаминах достигается путем ежедневного использования молока, сыра, творога, сметаны, сливочного масла, яиц, мяса, рыбы, т. е. продуктов животного происхождения.
- Однако в обеспечении витамином А большую роль могут сыграть и некоторые растительные продукты — зеленые овощи и морковь, содержащие каротин, вещество, которое превращается в организме в витамин А.
- Каротин моркови наиболее полно используется в организме, если ее измельчить, например, на терке или употреблять в отварном виде.



Витамин Д может образовываться в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей солнца. Поэтому школьники должны ежедневно как можно больше находиться на открытом воздухе. Зимой для этой цели успешно может использоваться искусственное ультрафиолетовое облучение в школьных или иных специальных кабинетах. Применять препараты витамина Д можно только по назначению врача.



Много витаминов А и Д содержится в печени, в связи с чем блюда из печени очень желательны в питании школьников. Удовлетворение потребности в витаминах С и Р, а также в некоторых витаминах группы В происходит главным образом за счет овощей и фруктов. В связи с этим в питании школьников должно предусматриваться ежедневное потребление больших количеств овощей (300–350 г) и фруктов (150–300 г).





## ЗНАЧЕНИЕ МИНЕРАЛЬНОГО СОСТАВА ПИЩИ В ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКА

- Питание школьников должно включать необходимый комплекс минеральных солей. Значение их в развитии и жизнедеятельности организма многообразно.
- Они являются обязательной составной частью крови, гормонов, ферментов и др., используются для построения костной, мышечной, нервной и других тканей, участвуют в процессах обмена веществ, в поддержании необходимого давления в клетках и других сложных процессах.
- Особенно важное значение для детей имеют кальций и фосфор, которые являются основными структурными компонентами скелета.



В школьном возрасте кальция требуется около 1,2 г в сутки, а фосфора почти в 2 раза больше.

Для того, чтобы удовлетворить эту потребность, необходимо включать в рацион продукты, богатые кальцием и фосфором.

Особенно много кальция содержится в молоке и молочных продуктах. Кальций молока усваивается полностью.

Для удовлетворения суточной потребности в кальции достаточно употребить 0,5 л молока или 100 г сыра. Источником фосфора в детском питании являются яйца, сыр, мясо, рыба, овсяная крупа, бобовые и др.

При обычном, смешанном, сбалансированном, рациональном питании обеспечивается удовлетворение потребности организма в большинстве минеральных веществ, в том числе и в микроэлементах .



# СПОСОБЫ И ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

- варка,
- тушение,
- запекание,
- пассерование,
- припускание.
- приготовление пищи на пару

Различные приемы тепловой обработки помогают разнообразить вкусовые свойства одного и того же продукта, и еда не будет приедаться.



# НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ РЕБЕНКА В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

- При выборе зерновых продуктов отдавайте предпочтение цельнозерновым хлебобулочным изделиям, макаронам, кашам. Обращайте внимание на продукты, обогащенные витаминами и минеральными веществами.
- Предлагайте ребенку в качестве гарнира свежие (в виде салатов) или тушеные овощи, отварной картофель или пюре, но не жареный.
- Мясные и рыбные блюда лучше употреблять в тушеном, отварном виде или приготовленные на пару.
- Избегайте появления в меню школьника жареных блюд, жирных чипсов, соленых сухариков, FAST-FOOD. Так как употребление таких продуктов может привести к развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта и нарушению обменных процессов в организме.



- В рационе Вашего ребенка должно быть много овощей и фруктов. Они содержат не только некоторые необходимые детскому организму витамины и минералы, но и пищевые волокна, органические кислоты, улучшающие всасывание железа и других микроэлементов, и полезных веществ.
- Фрукты, ягоды, овощи и зелень являются обязательной составной частью питания. Они являются незаменимым источником витаминов С, Р, провитамина А (каротина), витамина Е, легкоусвояемых углеводов - глюкозы и фруктозы, органических кислот, пектинов и пищевых волокон, минералов и микроэлементов.
- В питании детей полезно использовать все сезонные фрукты, ягоды, овощи и зелень в натуральном виде, а также в виде соков и пюре, в зимнее время можно давать наряду с натуральными плодами консервированные соки и пюре, компоты и другие заготовки.



- Помните, что молоко и молочные продукты — залог «здоровья» костей ребенка. Постарайтесь сделать так, чтобы молоко стало любимым напитком в рационе питания детей. Оно может прекрасно утолять жажду и заменить сладкие газированные напитки.
- Продукты с высоким содержанием белка — мясо, птица, рыба, яйца — необходимы для нормального роста и развития школьника. Отдавайте предпочтение свежеприготовленным мясным продуктам, а не консервам и колбасам.
- Включайте рыбные блюда в меню ребенка не менее 3-х раз в неделю: они содержат необходимые ребенку жирные кислоты, а морская рыба — еще фосфор и йод.



Постарайтесь, чтобы ребенок всегда имел с собой яблоко или какой-нибудь другой фрукт, зерновой батончик, сок, как дополнительное питание между основными приемами пищи.

**Не давайте ребенку шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков.**

Выработайте у ребенка негативное отношение к этим продуктам, рассказывая об их вредном влиянии на здоровье и внешность.

Сахар и кондитерские изделия обязательно входят в рацион детей, рекомендуется давать печенье, вафли, пастилу, мармелад, фруктовую карамель, варенье, джем, повидло и мед, если ребенок переносит его.

Шоколад и шоколадные конфеты повышают возбудимость нервной системы, могут вызывать аллергию, поэтому давать часто их детям не следует.

На ночь давать детям сладости не рекомендуется, так как кислота, образуемая в полости рта после их употребления, способствует возникновению кариеса зубов.



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

