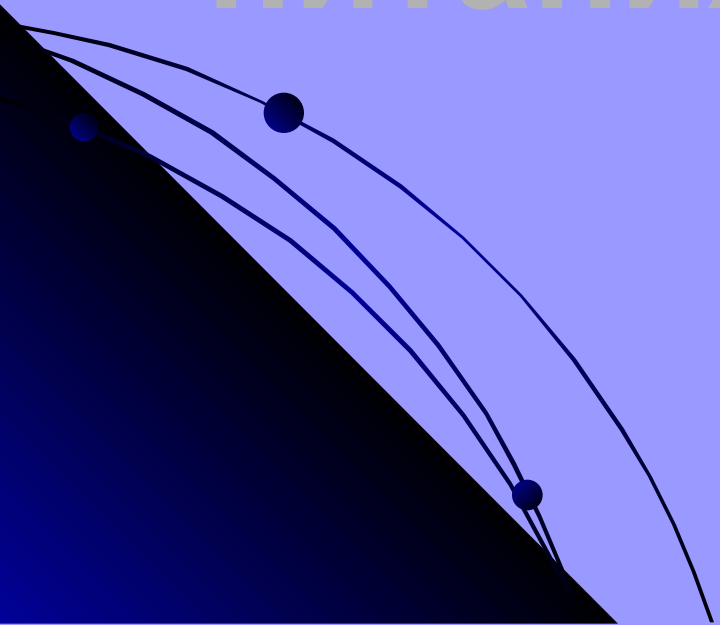


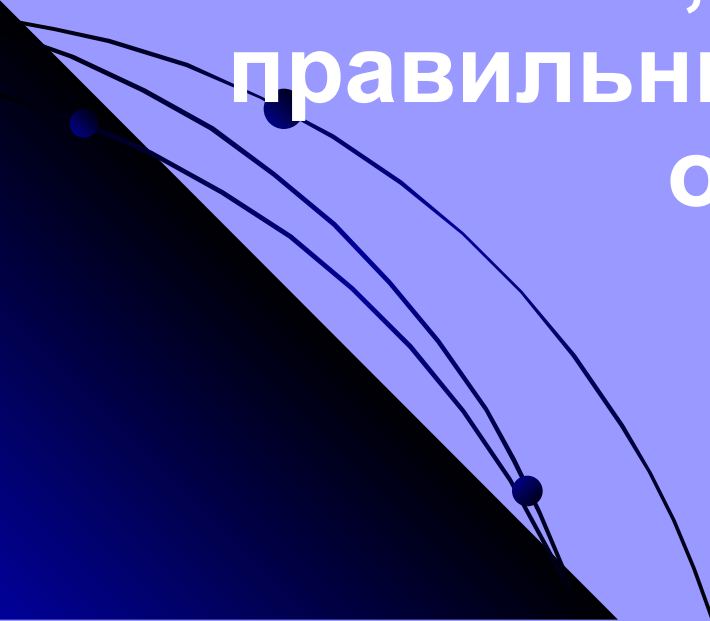
Гигиена питания школьников.

Данный материал рассчитан в помощь
классному руководителю при
проведении классных часов в средних и
старших классах.

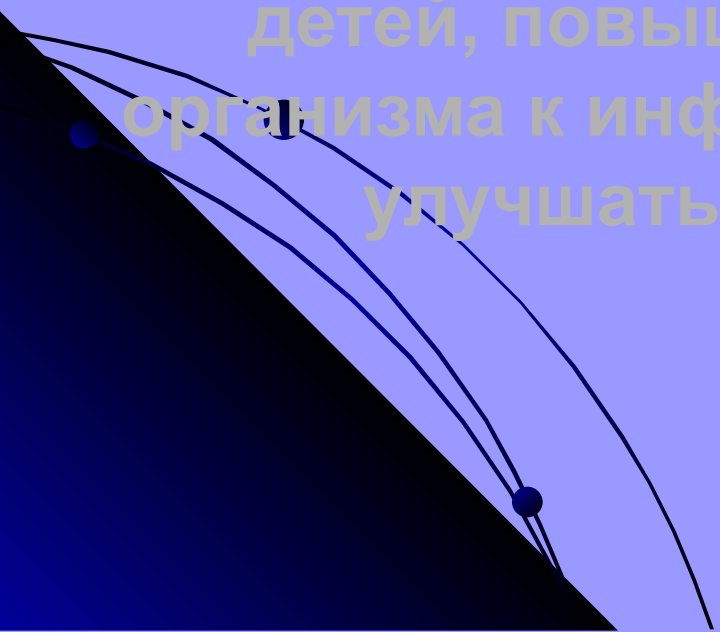
Гигиенические аспекты питания школьников.




**Рациональное питание – это
правильно организованное,
сбалансированное в
количественном и
качественном отношении
питание, обеспечивающее
правильный рост и развитие
организма.**



Рациональное питание должно обеспечивать поступление в организм веществ, идущих на формирование новых клеток, и возмещать энергетические траты организма, способствовать нормальному физическому и психическому развитию детей, повышать сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшать работоспособность.



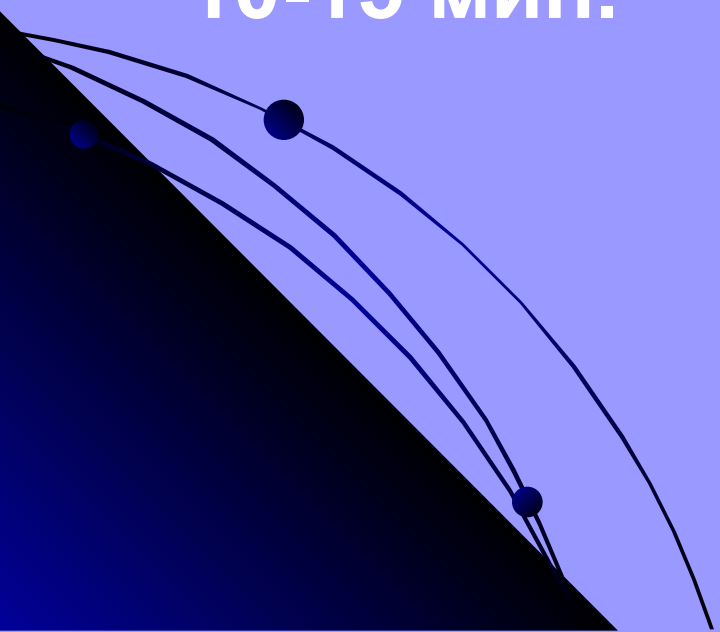
Принципы рационального питания:

- строгое соблюдение времени приемов пищи и интервалов между ними;
 - правильное количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы и сочетаемость пищевых компонентов;
 - санитарно-гигиенические условия приема пищи и поведение ребенка во время еды (культура поведения за столом).
- 

Рекомендуется принимать пищу не ранее чем через 3-3,5 ч и не позже 4-4,5 ч после предыдущего приема. Рациональным режимом питания всех здоровых детей старше 1 года является 4-5-кратный прием пищи. При организации режима питания необходимо правильно распределять калорийность суточного рациона.

Желательно, чтобы последний прием пищи был не позднее чем за 2 ч до сна.

Продолжительность отдельных приемов пищи также должна регламентироваться во времени: для завтрака и ужина – 15-20 мин, для обеда – 20-25 мин, для полдника – 10-15 мин.



Рекомендуемые величины потребления энергии (ккал/день)


Возраст, лет	Калорийность
6-10	2300
11-13 (мальчики)	2700
11-13 (девочки)	2450
14-17 (юноши)	2900
14-17 (девушки)	2600

Примерный режим питания ШКОЛЬНИКОВ

Наименование рациона	1-я смена (начало в 8.30)		2-я смена (начало в 13.00)	
	1-5-е классы	6-11-е классы	1-5-е классы	6-11-е классы
Домашний завтрак	7.30-8.00	7.30-8.00	8.00	8.00
2-й завтрак (в школе)	10.15	11.00	-	-
Обед	13.30-14.3 0	14.00-15.0 0	12.00-13.0 0	12.00-13.0 0
Полдник	16.30	17.00	14.30	15.30
Ужин	19.00-19.3 0	20.00-20.3 0	19.00-19.3 0	20.00-20.3 0

Примерное распределение калорийности суточного рациона (%)

Прием пищи	При 5-кратном приеме	При 4-кратном приеме
Завтрак	20	25
2-й завтрак	10-15	-
Обед	30-35	35
Полдник	10-15	15
Ужин	20	25



Требования к школьному питанию:

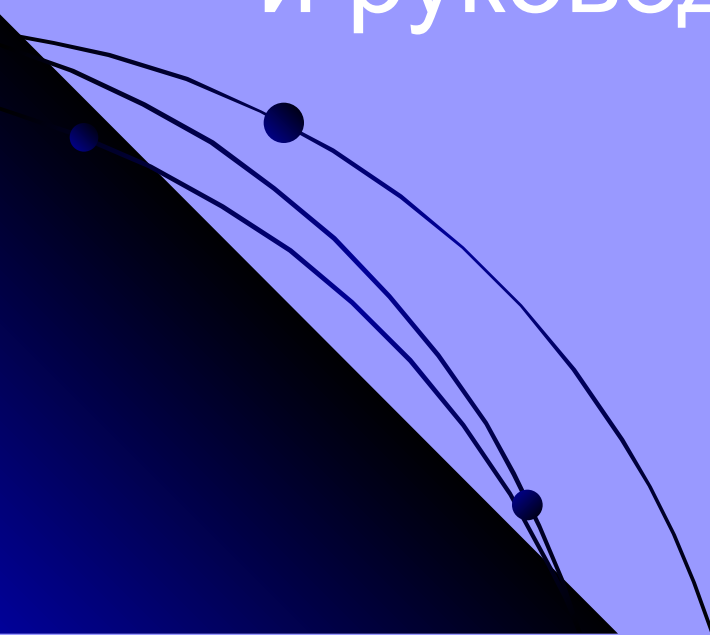
1. Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 25% и 35% суточной потребности;
2. Рационы должны быть дифференцированы по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров, углеводов в зависимости от возраста (для 7-10 лет и 11-17 лет);
3. Необходимо соблюдение режима питания: завтрак – перед уходом в школу, 2-й завтрак – в школе (в 10-11ч), обед – дома или в школе, ужин – не позднее чем за 2 часа до сна;
4. Продукты, используемые в школьном питании, должны пройти гигиеническую экспертизу и иметь соответствующие разрешительные документы;
5. Школьное питание должно быть щадящим по способу приготовления (ограничение жареных блюд) и по химическому составу (ограничение соли, специй, синтетических пищевых добавок).

Продукты, запрещенные в школьном питании:

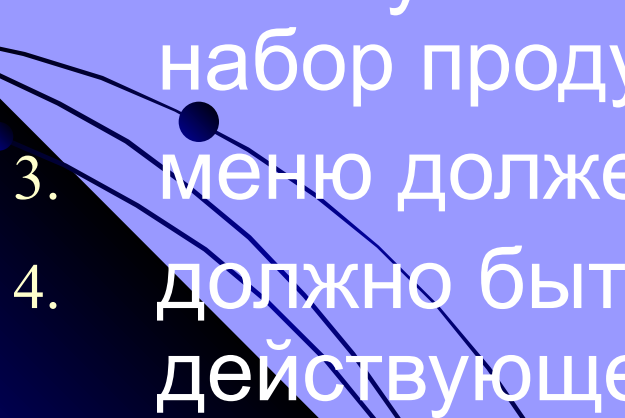
- фляжное, бочковое, непастеризованное молоко без тепловой обработки;
- творог, сметана в натуральном виде;
- молоко-самоквас (можно использовать для приготовления теста);
- макароны по-флотски;
- блинчики с мясом;
- студни, паштеты, окрошки;
- грибы;
- пирожные, торты с кремом;
- разрыхлители теста;
- жареные во фритюре пончики, пирожки;
- приправы, копчености.

Гигиенические рекомендации при составлении меню.

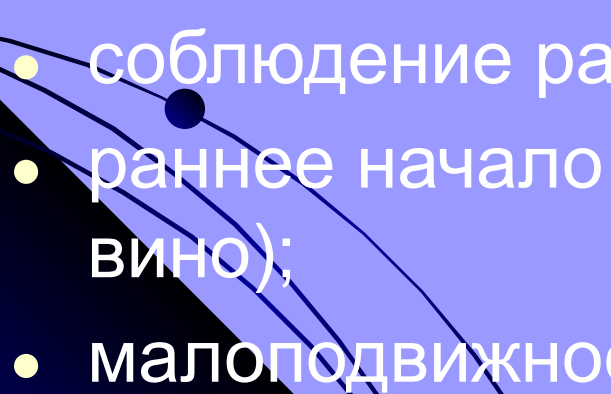
Меню должен составить мед.
работник при участии повара
и руководителя школы.



Основные положения:

1. рацион должен отвечать возрастным потребностям в энергии, пищевых веществах, климатическим условиям, сезону;
 2. основу меню составляет действующий набор продуктов;
 3. меню должен быть разнообразным;
 4. должно быть составлено постоянно действующее 2-х недельное меню.
- 

Проблемы в питании школьников:

- пропускание полноценных приемов пищи (отказ от завтрака);
 - замена полноценных приемов пищи едой в сухомятку;
 - употребление газированных напитков (суррогатные напитки), чипсов;
 - соблюдение различных диет;
 - раннее начало употребления алкоголя (пиво, вино);
 - малоподвижность и ожирение.
- 

Выводы:

1. Для растущего организма чрезвычайно важно рациональное питание;
 2. Пищевой рацион должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, характера деятельности, величины физической нагрузки.
- 