

Основы рационального питания



Демко Е.А., заведующая отделом
организации и проведения мероприятий
в области гигиенического обучения и воспитания
КГБУЗ "ККЦМП", к.м.н.;
Гордиец А.В. доц. каф. поликлинической педиатрии
и пропедевтики детских болезней
с курсом ПО КрасГМУ, к.м.н.;
Цимбалова О.В., заведующая Центром здоровья
КГБУЗ "КГДП №2"

Принципы рационального питания

- питание должно быть максимально разнообразным и включать все основные группы пищевых продуктов: мясо, рыбу, молоко, молочные продукты, яйца, фрукты, овощи, крупы, хлеб, пищевые жиры, сладости;
- энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать энерготратам ребенка, критерием чего служит динамика роста и веса;
- оптимизация жирового компонента рациона, заключающаяся в ограничении общего количества жира и снижение квоты насыщенных жиров (сало, говяжий, бараний жир) и повышение доли полиненасыщенных жирных кислот, источником которых является рыба, растительные масла;



Еще несколько правил рационального питания

- ограничение поваренной соли, физиологическая потребность в которой составляет не более 5 г.;
- соблюдение сбалансированности полисахаридов (круп, макарон, хлеба) и сахаров (сладостей), включение в рацион неперевариваемых полисахаридов (пищевых волокон), содержащихся в овощах и фруктах;
- необходимо шире использовать в рационе разнообразные плоды и овощи, источники антиоксидантов (витамин С, в-каротин и др.), снижающих уровень холестерина – капуста, лук, зелень, клюква, шиповник, цитрусовые;
- блюда следует готовить в отварном, тушеном, запеченом виде, избегая обжаривания.



Пищевые волокна

Источник (крупы, фрукты, овощи, зелень)

- уменьшают всасывание углеводов в кишечнике;
- подавляют всасывание некоторых жирных кислот в кишечнике;
- стимулируют перистальтику кишечника.
- повышают чувство сытости;



Предпочтение цельнозерновым продуктам:



Цельное зерно — ценный источник белка, сложных углеводов, клетчатки, витаминов группы В и минеральных веществ.

- К цельнозерновым относятся: *пшеница, рожь, овес, кукуруза, бурый или коричневый рис, черный (дикий) рис, просо, перловка, киноа.*
- Бобовые: *чечевица, фасоль, нут, горох, маш* и другие.

Помните, что мука высших сортов (из которой производится большая часть хлебобулочных продуктов) — это не что иное, как чистый крахмал, выделенный из зерна.



Целое семейство незаменимых полиненасыщенных жирных кислот, *не вырабатываемых человеческим организмом*, поступает в него только с пищей.

Источник - рыба, растительные масла

Омега 3-дефицит вызывает:

- Снижение остроты зрения
- Шелушение, сухость, покраснение, кожи, развитие дерматитов
- Замедление роста у детей
- Ухудшение способности к обучению
- Снижение физической выносливости
- Синдром хронической усталости, депрессия.
- Увеличение кол-ва простудных заболеваний
- Увеличение воспалительные процессов, боли в суставах.
- Повышение уровня ТГ и ЛПНП.
- Ухудшение функции сердечной мышцы

**Потребление фруктов и овощей должно
быть *не менее 500 г в сутки*, без учета
картофеля.**



Ошибки в питании детей школьного возраста

- Не регулярное, редкое питание с перерывами более 3–4 часов.
- Отсутствие домашнего завтрака.
- Частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений.
- Однообразное питание.
- Употребление некачественных продуктов при этом этикетки продуктов не изучаются.
- Малоподвижный образ жизни.
- Низкое содержание пищевых волокон (фруктов) в рационе.



Черный список продуктов

- 1. Все сладкие напитки.
- 2. Все продукты, содержащие маргарин, кондитерский жир.
- 3. Плавленый сыр, колбасные изделия, продукты копчения.
- 4. Чипсы, фастфуд.
- 5. Манная крупа.
- 6. Полуфабрикаты.
- 7. Майонез, кетчуп.
- 8. Наваристые бульоны.



Рекомендуемые **типовые режимы питания** для школьников схематично можно представить так:

для учащихся I смены:

7:00–7:15 – завтрак дома

11:00–12:00 – горячий завтрак в школе

14:30-15:30 – обед дома (или в школе для учащихся групп продленного дня)

19:30-20:00 - ужин дома

для учащихся II смены:

8:00–8:30 – завтрак

12:30–13:00 – обед дома (перед уходом в школу)

16:00-16:30 - горячее питание в школе

19:30-20:00 - ужин дома

Распределение продуктов и калорийности пищи в течение суток

завтрак – 25%,

обед – 35-40%,

горячее питание в школе – 10-15%,

ужин – 25%.

Очень важно обеспечить **разнообразие рациона** школьника, следить за тем, чтобы **одни и те же блюда не повторялись в течение дня, а в течение недели не более 2-3 раз.**

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал,

14-17 лет – 2600 ккал.



Сегодня меньше пяти процентов учащихся младших классов могут считаться абсолютно здоровыми. При этом самочувствие школьников стремительно ухудшается. Этому способствует значительное увеличение нагрузки на детей в школе и дома физической, интеллектуальной, психоэмоциональной. При этом дети мало бывают на воздухе, недостаточно двигаются и спят.

Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

В связи с этим в задачу медицинского и педагогического персонала школы входит **добиваться 100% охвата школьников горячими завтраками и обедами.**



Обязательно ли детям есть первые блюда?

Употребление только второго блюда не вызывает достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени такое неправильное питание **приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения.**

Кроме того, следует приучать ребенка в школьной столовой **есть не спеша, хорошо пережевывая пищу и не занимаясь во время еды посторонними делами.**



По каким признакам можно определить, что ребенок стал питаться более правильно?

Главными непосредственными проявлениями эффекта **дополненного питания** являются прежде всего **улучшение настроения и повышение активности детей, исчезновение жалоб на утомляемость и головные боли, повышение внимания, памяти и успеваемости в школе, снижение уровня конфликтности в поведении.**



Правильная организация питания школьников поможет в решении очень многих проблем, возникающих именно в подростковый период

В подростковом периоде особенно важно обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для всевозрастающих нагрузок в школе и полового созревания. При организации питания в школах следует иметь в виду основные медико-биологические требования: школьный рацион подростка должен состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 25% и 35% суточной потребности соответственно, а по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов завтрак и обед в сумме должны обеспечивать 55-60% рекомендуемых суточных физиологических норм потребности.

Школьное питание должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение синтетических пищевых добавок, соли, специй и др.).

К сожалению, выполнение всех требований к питанию детей и подростков современной школой не представляется возможным. Кроме того,

не возможно учесть индивидуальные особенности каждого подростка.

Поэтому многое в этом направлении дети и их родители должны сделать сами.

Каким должно быть здоровое питание школьников?

Питание школьника должно быть:

- Сбалансированным
- Оптимальным
- Полезным
- Вкусным



Спасибо за внимание!

