



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ «СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Питание детей в домашних условиях. Рекомендации для родителей.

Врач по гигиене детей и подростков
Центра охраны здоровья детей и подростков
Сенцова Наталья Алексеевна

Руководитель центра
Татарева Светлана Викторовна

Полноценное питание — один из важных факторов, способствующих гармоничному росту и развитию детей, их успешному обучению в школе, устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды

Оценка питания детей и подростков в современных условиях, их пищевого поведения показывает:

- блюда из школьного меню не отвечают вкусовым предпочтениям учащихся (не нравятся, не едят или съедают не полностью)
- отсутствует преемственность домашнего и школьного питания

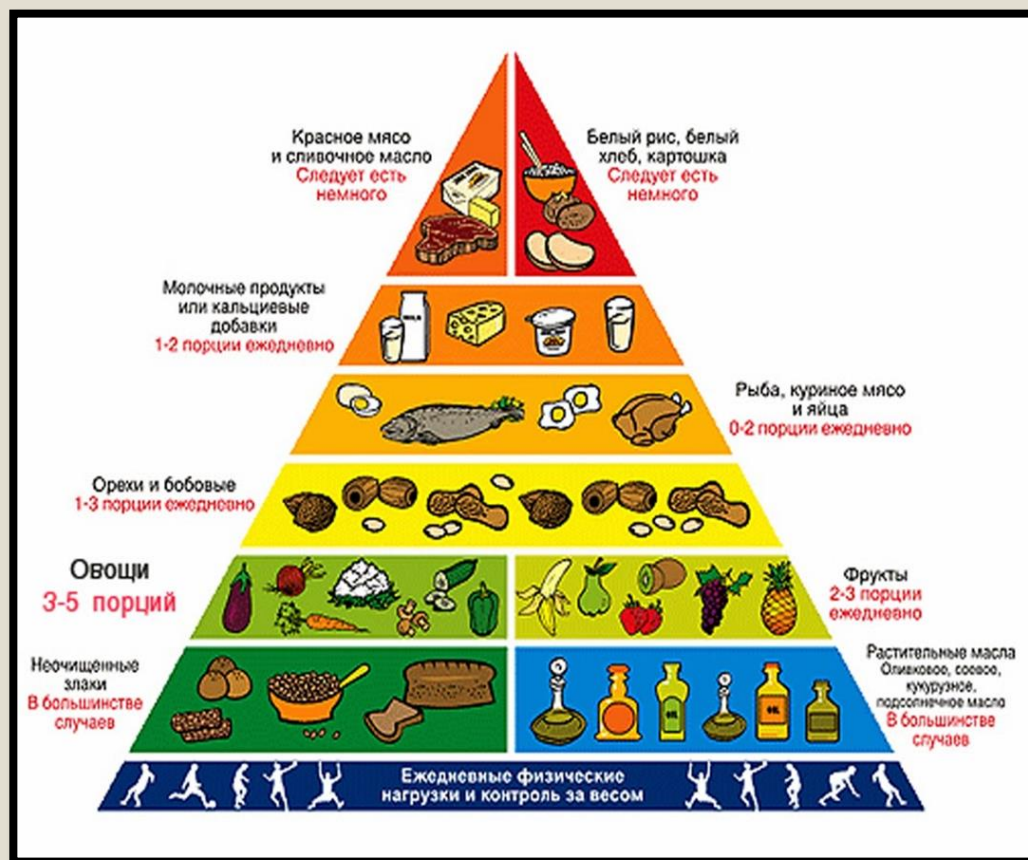
Основной акцент в питании школьника необходимо сделать на прием пищи в школе:

- завтрак, обед и полдник (для образовательных учреждений)
- 1-й завтрак, ужин и 2-й ужин с рекомендуемыми блюдами включаются в домашнее питание.
- «Школьно-семейное» меню должно предусматривать обеспечение суточных физиологических потребностей школьников в пищевых веществах и энергии в школе и дома, поэтому полноценное питание в школе не заканчивается, а продолжается и в домашних условиях.
- Белки, жиры, углеводы, витамины и минералы ребенок должен получать в течение дня.

ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

- питание должно быть адекватным энерготратам учащегося в течение дня
- обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами
- регулярным, с соблюдением режима питания
- разнообразным
- безопасным
- ВЫЗЫВАТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню 5 групп продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ, — молоко и молочные продукты, мясо, рыба, овощи и фрукты, крупы и продукты из зерна.



ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Используйте растительные масла (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и для салатов. Избегайте сливочное масло и транс-жиры.



Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем лучше.

(кроме картофеля в любом виде).

Употребляйте в пищу больше разнообразных по виду и цвету фруктов.



БУДЬТЕ АКТИВНЫ!



ВОДА

Пейте воду, чай или кофе (без/или с небольшим количеством сахара). Ограничьте употребление молока (1-2 порций в день) и сока (1 небольшой стакан в день). Избегайте сладкие напитки.

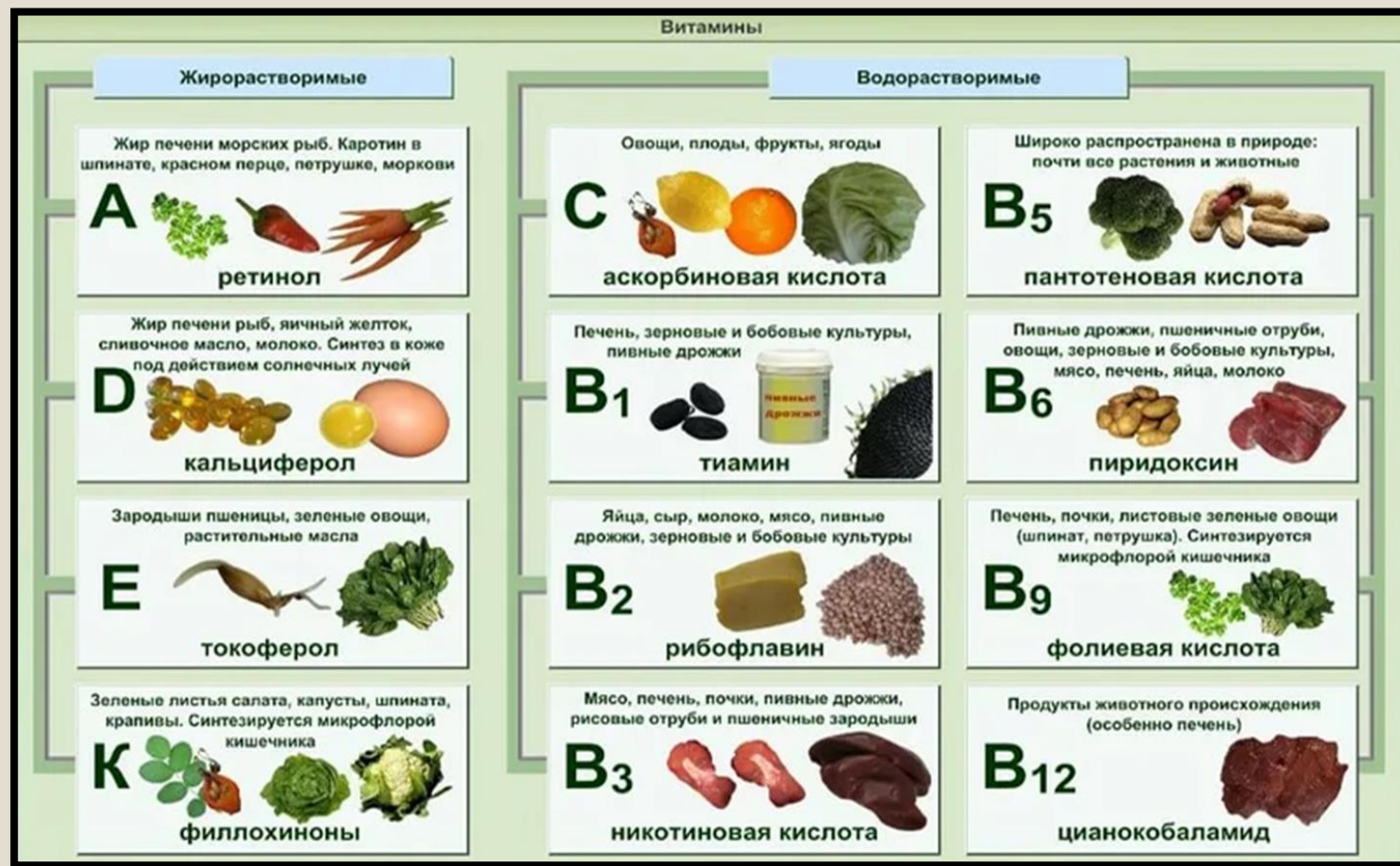
Ешьте разные цельнозерновые продукты (например, хлеб, макароны, цельная пшеница и неочищенный рис). Ограничьте очищенные зерна (например, белый рис и хлеб).

Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте сыр и красное мясо, избегайте бекон, колбасы и другие переработанные мясные продукты.

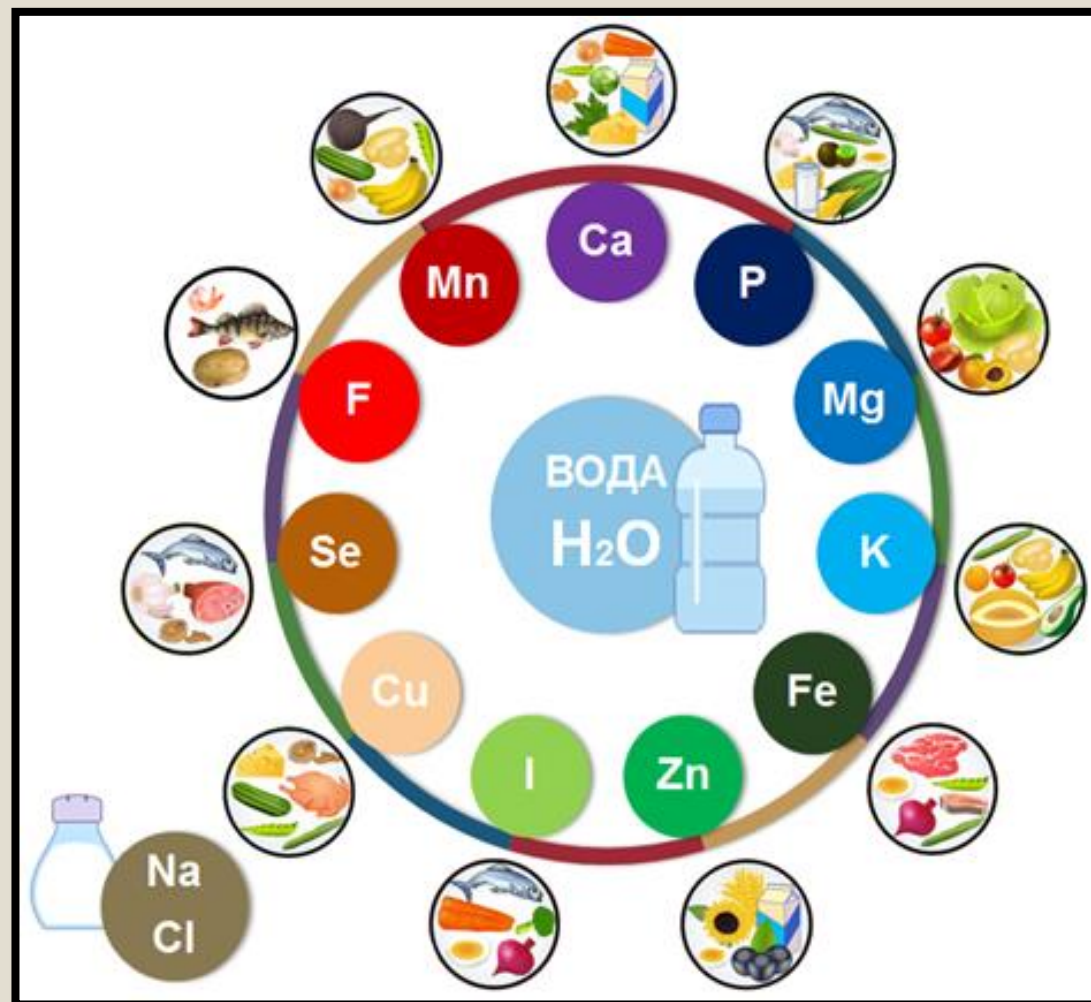
Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность (ккал)	2350	2713
Витамин В1 (мг)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг)	1,4	1,6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг рет. экв.)	0,7	0,9
Витамин Е (мг ток. экв.)	10	12
Кальций (мг)	1100	1200
Фосфор (мг)	1650	1800
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	10	14
Йод (мг)	0,1	0,12

Витамины — жизненно важные вещества, недостаток которых вызывает недомогание, а в случае длительного и глубокого авитаминоза — различные заболевания.



Минеральные вещества необходимы для нормального роста и развития костей, мышц, кроветворения, нервной деятельности, выработки гормонов и ферментов.



Рациональный режим питания школьника включает:

5–6 приемов пищи в сутки через 3,5–4 часа.

Приемы пищи для школьников в течение дня (с учетом домашнего питания)

Прием пищи	% калорийности	Время приема	Место приема
1-й завтрак	10%	7:00 – 7:30	Дома
2-й завтрак	20%	10:00 – 10:30	В школе
Обед	30%	14:00 – 14:30	В школе
Полдник	15%	16:30 – 17:00	В школе или дома
Ужин	20%	18:00 – 19:00	Дома
2-ой ужин	5%	21:30 – 22:00	Дома

- Учащимся второй смены лучше завтракать в 8 часов, обедать — в 12:30, в 16:30 — полдник, ужин дома — в 20 часов.

Рекомендации по организации домашнего питания обучающихся



Завтрак

- должен включать горячее блюдо — крупяное, творожное, яичное или мясное.
- Утренний завтрак должен быть достаточно питательным, но не чрезмерно обильным.
- Есть ребенок должен не торопясь, хорошо пережевывая пищу.
- На завтрак лучше всего дать **кашу**, а для большей ее калорийности и полноценности, разнообразия вкуса можно добавить по желанию фрукты, ягоды, изюм, варенье, орехи, сухофрукты, сливочное масло.
- Для ослабленных детей при пониженном аппетите к каше можно добавить отварную рыбу, сыр, творог, яйцо.
- В качестве напитка лучше всего использовать какао или некрепкий чай.



Варианты блюд на завтрак:

1. Каша геркулесовая молочная с фруктами или ягодами.
2. Каша гречневая молочная, рассыпчатая или с овощами.
3. Каша пшенная молочная, рассыпчатая, с тыквой, бананом, яблоком или изюмом.
4. Каша манная молочная, с фруктами из варенья или ягодами.
5. Яичница, омлет с сыром, мясом, зеленым горошком или овощами.
6. Сырники творожные со сметаной или вареньем.
7. Ленивые вареники с ягодами или фруктами.
8. Творожная запеканка с шоколадным соусом.
9. Овсяные хлопья с молоком, йогуртом, соком и фруктами.



Обед

- должен включать 3–4 блюда
- Обязательно горячее первое — суп
- На закуску — свежие овощи или овощи с фруктами (капуста, морковь, огурцы, помидоры, зеленый лук, салат, сладкий перец, редис, петрушка, укроп).
- Зимой можно использовать квашеную капусту, соленые огурцы, помидоры, репчатый лук, редьку, зеленую фасоль, зеленый горошек (консервированный).
- Сельдь, яблоки, клюква и изюм могут дополнять салаты, которые полезнее заправлять растительным маслом, сметаной, а не майонезом. Школьники очень любят винегреты из вареных овощей.



- **На первое блюдо** — овощные, крупяные супы, борщи, щи, супы из гороха, фасоли, бобов, рассольники, молочные супы.
- **На второе блюдо** — мясные, рыбные или куриные котлеты, биточки, рулеты. В качестве гарнира лучше использовать овощи в отварном, тушеном виде, различные крупы, вермишель, рис, с зеленью.
- **На третье блюдо** — свежие фрукты, соки, ягоды.
- Можно использовать компоты из сухофруктов, отвар шиповника, кисели, желе, печеные фрукты. В летний период лучше использовать свежие фрукты, ягоды и соки, чем консервированные.
- Необходимо помнить о том, что хлеб — высококалорийный продукт, содержащий большое количество питательных веществ, растительного белка, витаминов группы В, фосфора, магния, кальция, железа, цинка, марганца.

После обеда необходимо отдохнуть, играть можно только в спокойные игры.



ПОЛДНИК

должен состоять из молока или кисломолочных продуктов и булочки.

- Также в полдник полезны свежие фрукты, ягоды, нежирное печенье, вафли, сухарики, сушки, баранки, пряники, оладьи, блины, сухие завтраки с молоком или витаминно-минеральный коктейль.

Кисломолочные продукты:

- простокваша, ацидофилин, кефир, йогурт, творог и творожные изделия, сметана.
- Кисломолочные напитки содержат те же питательные вещества, что и молоко, но усваиваются лучше и быстрее, так как в результате кисломолочного брожения белок переходит в легкоусвояемую форму.
- Особенно полезны натуральные йогурты, содержащие живые бактерии.



УЖИН

- предпочтительно давать ребенку овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники.
- Мясо и рыбу лучше использовать в первую половину дня, так как пища, богатая белком, медленнее переваривается и возбуждающе действует на нервную систему.
- Ужинать нужно не позднее чем за 1,5–2 часа до сна.
- На ночь можно выпить стакан кефира или молока.



Питьевой режим

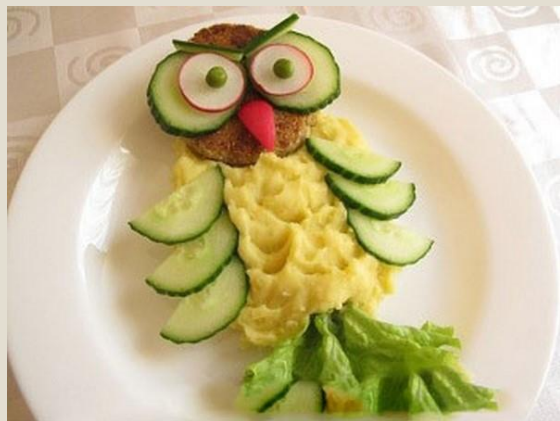
- Младшему школьнику в сутки нужно приблизительно 1,5 литра жидкости, подросткам примерно около двух литров воды в сутки: литр с питьем и литр с пищей.
- Для детей лучше выбирать чистую природную воду с оптимально сбалансированным минеральным составом без газа, высокой степени очистки (столовая вода, содержащая не более 1 г солей на литр).
- Полезно пить овощные и фруктовые соки.
- Значительно полезнее фруктовые и ягодные соки (клюквенный, брусничный, смородиновый, рябиновый, облепиховый, из шиповника) — они стимулируют аппетит, хорошо утоляют жажду и богаты витамином С.
- Пить воду (напитки) при приеме пищи нежелательно, так как это не только понижает аппетит, но и замедляет пищеварение.



Полезный перекус



- Пища должна быть не только полезной, но и вкусной, разнообразной, красиво приготовленной и поданной к столу.
- Навыки культурного поведения за столом — пользование ножом, вилкой, салфеткой — должны быть сформированы в дошкольном возрасте.
- Ребенку необходимо объяснять, что во время приема пищи он не должен отвлекаться на посторонние игры, разговоры, чтение, телевизионные передачи, компьютер. При таких условиях пища хуже усваивается (тормозится выделение пищеварительных соков).



Родители являются главным образцом поведения для ребенка

Основными задачами родителей, связанными с формированием основ здорового питания у детей школьного возраста, являются:

- формирование навыков самостоятельного соблюдения основных правил гигиены питания, таких как мытье рук, использование в пищу продуктов, прошедших термическую обработку, вымытых овощей и фруктов, использование индивидуальных столовых приборов;
- самостоятельное соблюдение режима питания, формирование представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона;
- развитие умения оценивать вкус различных блюд, формирование позитивного отношения к полезным продуктам и блюдам;
- развитие представления об основных правилах культуры питания и стремления их выполнять.

Необходимо приучать детей:

- мыть руки перед едой
 - вести себя за столом спокойно
 - есть не спеша
 - правильно пользоваться столовыми приборами — ложкой, вилкой, ножом, применять салфетку
 - не отвлекаться чем-либо посторонним.
-
- Одновременно надо следить за тем, чтобы дети не слишком долго сидели за столом (во время обеда — не более получаса).

Санитарная культура приготовления пищи (чистота помещения, посуды и всего инвентаря, который используется в процессе приготовления пищи) имеет большое значение в профилактике желудочно-кишечной патологии.

- Для разделки и нарезки сырых продуктов и готовых изделий желательно иметь разные разделочные доски, отличающиеся друг от друга по форме либо по цвету.
- Обязательно должны быть отдельные доски для сырого мяса и рыбы, для нарезки хлеба.
- **Холодная обработка** — подготовка продукта к употреблению в сыром виде или для последующей тепловой обработки.
- Ей подвергаются мясо, рыба, птица, овощи, фрукты, молочные продукты.
- **Тепловая обработка** делает пищу удобоваримой для человека, придает ей приятный внешний вид, цвет, вкус, запах, что способствует выделению в желудке пищеварительных соков, а значит, и лучшему перевариванию и усвоению пищи.



- Положительное действие на пищеварение оказывает температура пищи.
- Температура подачи первых блюд должна быть не ниже +75 °С
- вторых блюд — не ниже +65 °С
- холодных блюд — +14...+15 °С.

Питание должно соответствовать принципам щадящего питания.

Способы приготовления блюд:

- варка
- приготовление на пару
- тушение
- запекание
- исключать продукты с раздражающими свойствами.

- Родителям следует приучать детей готовиться к приему пищи и правильно вести себя за столом.
- Перед едой дети должны привести себя в порядок: причесаться, поправить одежду, чисто вымыть руки.
- Ребенок должен есть только сидя за столом, сохраняя при этом правильную позу. Нельзя класть локти на стол, мешать соседу. Его следует приучать быть вежливым, внимательным к другим.
- Полезно привлекать ребенка, начиная уже с дошкольного возраста, к несложной сервировке стола.
- Позволяйте ребенку расставить посуду и разложить приборы вместе со старшими членами семьи.



Основными задачами родителей, связанными с формированием основ здорового питания школьника, являются:

- формирование умения оценивать продукты и блюда с точки зрения их полезности для здоровья, в ситуации выбора отдавать предпочтение наиболее полезным продуктам и блюдам;
- формирование готовности и умение ограничивать себя в потреблении определенной категории продуктов (сладости, чипсы, фастфуд и т. п.);
- формирование навыков безопасности питания — соблюдение правил гигиены, в том числе и во время питания вне дома, осторожность при употреблении новых видов продуктов и блюд, умение различать признаки несвежести продуктов и т. д.

Примерное меню школьника на один день с учетом домашнего питания

1–4 классы. Вариант I

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1 (дома)					
Омлет	100	10,02	5,36	7,17	116,92
Чай с вареньем	200	0,00	0,00	12,20	48,80
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Итого:		11,52	5,94	29,65	218,12
Завтрак 2 (в школе)					
Каша гречневая молочная	120	6,09	6,55	32,65	213,83
Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами)	100	5,53	5,95	39,23	228,56
Какао с молоком сгущенным	200	3,71	3,83	24,50	148,17
Фрукты и ягоды свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80
Итого:		15,89	16,88	110,10	656,36

Обед (в школе)

Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,50	12,07	1,88	118,76
Уха Ростовская	150	5,55	2,10	5,25	62,10
Котлеты рубленые из мяса (говядина)	50	6,10	4,80	5,65	90,20
Картофель запеченный (из отварного)	120	2,35	4,07	19,17	122,68
Вафли	20	0,78	6,12	12,50	108,40
Компот из ягод быстрозамороженных (смородина)	200	0,22	0,09	12,60	53,57
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40
Итого:		18,12	30,04	77,20	654,51

Полдник (в школе или дома)

Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00
Ватрушка с творогом	50	5,40	5,90	24,00	170,70
Итого:		11,40	12,30	33,40	290,70
Ужин (дома)					
Птица отварная	80	18,50	4,40	3,12	126,06
Макаронные изделия отварные	120	6,55	8,48	38,52	256,58
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	20,20	92,00
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40
Итого:		29,66	13,88	82,00	573,44
Ужин 2 (дома)					
Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00
Итого:		7,80	5,00	8,40	108,00
Итого за день:		94,39	84,05	340,75	2501,13

Примерное меню школьника на один день с учетом домашнего питания

5–11 классы. Вариант I

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1 (дома)					
Колбаса (порциями)	40	3,76	4,52	1,44	61,68
Чай с молоком	200	3,00	3,20	15,69	103,89
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Итого:		8,26	8,30	27,41	217,97
Завтрак 2 (в школе)					
Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80
Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	150	4,19	8,18	20,72	187,49
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,99	59,85
Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами)	100	5,53	5,95	39,23	228,56
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Итого:		11,31	22,96	85,30	603,10

Обед (в школе)

Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	80	0,95	5,67	7,42	85,40
Солянка сборная мясная/Солянка	200	3,47	4,83	2,30	66,74
Котлеты рубленые из птицы	100	13,40	9,80	16,30	207,00
Макаронные изделия отварные (Спагетти)	150	8,18	10,61	48,15	320,72
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	20,20	92,00
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80
Итого:		31,74	32,12	124,42	917,06
Полдник (в школе или дома)					
Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00
Коржики молочные	50	3,55	11,45	33,10	242,95
Итого:		9,55	17,85	42,50	362,95

Ужин (дома)

Азу из мяса отварного/говядина	100	14,20	1,20	5,60	90,00
Картофельное пюре	150	2,69	17,10	18,08	236,81
Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	34,02	141,20
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80
Фрукты и ягоды свежие	180	0,72	0,54	18,54	84,60
Итого:		21,80	19,96	106,28	697,81
Ужин 2 (дома)					
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00
Сахар-песок	5	0,00	0,00	5,00	19,95
Итого:		5,80	5,00	13,00	125,95
Итого за день:		88,45	106,19	398,90	2924,84

Как выбрать столовую посуду для школьника

- **Посуду из полипропилена** можно ставить в микроволновую печь, другие пластмассы – нет.
- **Алюминиевая посуда** – особенно опасна. Этот металл легко взаимодействует и с кислой средой (овощи), и с щелочной (молоко). Ни готовить детскую еду, ни подавать в посуде из этого материала нельзя.
- **Посуда из фарфора** абсолютно безопасна для детей по своему составу. Как правило, яркая, красивая и термостойкая. Недостаток – фарфор легко бьется. Посуда для детских наборов чаще всего покрыта солидным слоем глазури, которая помогает защитить изделия от царапин и сколов.
- **Стеклянная посуда** – отличный выбор, только если они термостойкие и ударопрочные. Такие эксплуатационные характеристики имеет посуда из стеклокерамики и закаленного стекла.





Благодарю за внимание!