# РОСПОТРЕБНАДЗОР РЕКОМЕНДУЕТ: КАК СОСТАВИТЬ ПРАВИЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

Правильное питание для ребенка на этапе взросления - едва ли не важнее, чем для взрослого. Ведь в это время закладываются пищевые привычки, формирующие здоровье на долгие годы вперед. А когда ребенок становится школьником, его телу и мозгу требуется огромное количество качественной энергии - и ее не получишь из фаст-фуда или скорого перекуса на бегу. Чем полноценнее рацион ученика, тем легче он будет усваивать материал и восстанавливаться после нагрузок.



# РАЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

*Важнейший период жизни человека – школьный возраст, пора от 7 до 17 лет, время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. В современном мире именно школьники принимают на себя и вынуждены перерабатывать все возрастающее давление информационного потока, воздействующего на них не только в школе, но и дома. Помимо школьной программы многие дети и подростки дополнительно занимаются в кружках, спортивных секциях. Для формирования и сохранения физического и психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника.*

**Принципы питания**

Многие родители считают, что в деле устройства питания школьника достаточно положиться на собственную интуицию и здравый смысл. Однако, важно знать и понимать принципы рационального питания и правила гигиены питания, соблюдение которых имеет ключевое значение в сохранении здоровья ребенка.

**Принцип 1.** Четкий режим питания учитывающий ритмичность протекания физиологических процессов в организме и предусматривающий три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса (второй завтрак и полдник). Питание в определенные часы способствует полноценному усвоению пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний.

Для учащихся первой смены оптимальными будут следующие часы приема пищи:

• Первый завтрак дома: в 7.00 – 8.00
• Второй завтрак: 10.30 - 11.00
• Обед: 13.00 – 14.00
• Полдник: 16.30 – 17.00
• Ужин: 19.00 - 20.00 (не позже, чем за полтора часа до сна)

Для детей, обучающихся во вторую смену:

• Завтрак: 7.00-8.00
• Обед: 12.00-12.30
• Полдник: 15.00
• Ужин: 20.00 – 20.30

**Принцип 2.** Адекватная энергетическая ценность рациона, полностью компенсирующая, но не превышающая энергозатраты ребенка, учитывающая возраст, пол, физическую конституцию и, интеллектуальную физическую активность ребенка. В зависимости от возраста, в среднем, совокупная энергетическая ценность рациона в сутки должна соответствовать:

• 7-11 лет: 2300 ккал
• 11-14 лет: 2500 ккал
• 14-18 лет: до 3000 ккал

**Принцип 3.** Сбалансированность и гармоничность состава рациона по всем пищевым компонентам (белки, жиры, углеводы, макро и микронутриенты). Содержание белков, жиров и углеводов следует поддерживать в соотношении примерно 1:1:4 по массе и по калорийности 10-15%:30%:55-60% соответственно. Содержание растительных и животных белков должно быть в соотношении 2:3. Жиры - преимущественно растительные.

**Принцип 4.** Обеспечение разнообразия продуктов питания, формирующих рацион. В питании обязательно должны присутствовать разнообразные молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, овощи, фрукты, орехи, растительные масла.

**Принцип 5.** Обеспечение высоких органолептических и эстетических качеств блюд, составляющих рацион, избегать монотонности и однотипности меню для предотвращения приедаемости.

**Принцип 6.** Щадящая кулинарная обработка, обеспечивающая микронутриетную сохранность продуктов при приготовлении блюд (запекание, варка, приготовление на пару), ограничение или исключение жарения и приготовления во фритюре.

**Принцип 7.** Приготовление блюд преимущественно из свежих продуктов, с соблюдением сезонности, допустимо использовать свежезамороженные ингредиенты. Обеспечение биологической безопасности питания.

**Принцип 8.** Обеспечение достаточного временного резерва, для неспешного приема пищи. Необходимо выделять не менее 20-30 минут для каждого основного приема пищи и 10-15 минут для перекусов.

**Принцип 9.** Если организация питания, принятая в конкретной школе, не одобрена родителями, необходимо обеспечить своего ребенка набором продуктов, компенсирующим пропускаемый прием пищи. Причем, при выборе перекуса, который ребенок возьмет с собой в школу необходимо предусмотреть сохранность его свежести на протяжении как минимум 4-5 часов. Соответственно, исключаются скоропортящиеся компоненты.

**Принцип 10.** Важно продумать упаковку, которая сохранит целостность перекуса в процессе (оптимально - пластиковый контейнер). Можно взять с собой фрукт (яблоко, грушу, банан) и орехи 30-40 грамм, бутерброд с сыром или запеченным мясом (важно - не использовать сливочное масло и майонез, эти компоненты уменьшают срок хранения бутерброда), дополнив его свежим огурцом или брусочками моркови. Несмотря на то, что в школах обеспечен беспрепятственный доступ к чистой питьевой воде желательно дополнительно давать школьнику с собой бутылочку питья (холодный чай, морс, негазированную воду).

**Наиболее распространённые ошибки в организации питания школьника**

- Отказ от завтрака. Отсутствие полноценного завтрака недопустимо для школьника. Зачастую учащиеся мотивируют свой отказ от завтрака отсутствием аппетита и ограничивают утреннюю еду чашкой чая. Но отсутствие аппетита утром возможно только при нарушении режима дня или питания. Возможно, ужин был слишком поздним или излишне плотным и калорийным. Другая ситуация - ребенок лег спать слишком поздно, и утром предпочитает уделить время сну, пожертвовав завтраком.

- Питание преимущественно полуфабрикатами. Конечно, готовые блюда, которые нужно только разогреть в микроволновой печи существенно облегчают жизнь родителям. Но, такие блюда перенасыщены солью, животными жирами, ароматизаторами, что не может считаться полезным не только для детей, но и для взрослых. Использование полуфабрикатов допустимо эпизодически, но основой домашнего питания должна быть свежеприготовленная пища.

- Использование в качестве перекуса высокоуглеводных продуктов. Красочно оформленные сладости (шоколад, жевательный мармелад, вафли, печенье) или картофельные чипсы, соленые орешки являются привлекательными для детей в силу своей ценовой доступности и насыщенного вкуса. Совершая самостоятельный выбор при приобретении перекуса, дети чаще всего отдают предпочтение именно этим продуктам. Важно не только информировать ребенка о принципах здорового питания, но и показать ему здоровую альтернативу вредным снекам, например, сухофрукты, орехи.

- Дефицит употребления рыбы. В среднем Российский школьник ест рыбные блюда не чаще двух раз в месяц. Желательно есть рыбу не менее двух раз в неделю, для обеспечения организма полноценным белком и йодом.

- Недостаточное употребление овощей и фруктов. Желательно ежедневно употреблять не менее 300 г. фруктов и 400 г. овощей в день для обеспечения организма достаточным количеством растительной клетчатки и витаминов.

- Употребление кофеинсодержащих энергетических напитков. Часто этим грешат старшие школьники, используя такие напитки в качестве стимуляторов умственной активности при подготовке к экзаменам. Сочетание сладкой газированной воды и кофеина губительно воздействует на слизистую оболочку желудка, вызывая развитие эрозивных изменений, что может закончиться формированием гастрита и язвенной болезни; выраженное стимулирующее действие кофеина на центральную нервную систему не только повышает психическую возбудимость, но, и может стать причиной развития судорожного синдрома.

Питание школьника при грамотной организации должно обеспечить организм учащихся детей всеми пищевыми ресурсами, обеспечивающими полноценное развитие растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок.

#  ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

С приходом межсезонья мы снижаем двигательную активность, чаще бываем в помещении. Все это накладывает отпечаток и на наши потребности в пищевых веществах, и на стиль питания. Читайте рекомендации Роспотребнадзора, как лучше планировать рацион в сезон холодов.

**Баланс и разнообразие**

Ограничительные диеты особенно противопоказаны в холодное время года. Они могут оказать пагубное влияние на здоровье, поскольку для хорошего самочувствия сейчас особенно важно получать в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и клетчатку. В осенне-зимнем рационе должны присутствовать продукты из всех групп (молочные, мясные, рыбные, злаки, фрукты, овощи и орехи).

**Режим и порции**

Частое и дробное питание небольшими порциями позволит сохранить бодрость на протяжении дня и избежать переедания вечером. Здоровое решение — сытный горячий завтрак с содержанием углеводов и белков (например, каша, фрукт и яйцо) и отсутствие пропусков в приемах пищи на протяжении дня.

**Фрукты**

Ежедневно ешьте фрукты. Самый здоровый выбор — сезонные яблоки, груши или цитрусовые. Хорошей альтернативой будут сухофрукты, а также замороженные или консервированные (в собственном соку) плоды.

**Овощи**

Идеальным выбором станет салат из свежих, вареных или запеченных овощей за обедом и ужином. Кроме того, можно разнообразить привычные гарниры, добавляя к ним свежие, замороженные или консервированные (в собственном соку) овощи. Почаще включайте в рацион блюда из тыквы и корнеплодов (репы, свеклы, моркови и пастернака). Полезной растительной клетчаткой, антиоксидантами и пробиотиками зимний рацион обогатит квашеная капуста.

**Белок и полезные жиры**

Важно сочетать в рационе белок из растительных и животных источников. Чередуйте блюда из мяса, птицы и рыбы, дополняя их бобовыми и орехами. Питание с длительным ограничением или исключением поступления животного белка может негативно отразиться на способности организма противостоять инфекционным заболеваниям. То же касается жиров. Несколько столовых ложек масла для заправки салата и горсть орехов в качестве перекуса обеспечат потребность организма в растительных жирах, а порция жирной морской рыбы 2–3 раза в неделю восполнит дефицит витамина D и обогатит рацион полезными омега-3 жирными кислотами.

**Важно:**

- Ограничить употребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, трансжиров, соли и добавленных сахаров (фастфуд, сладости).

- Получать достаточно жидкости на протяжении дня. Лучший выбор — напитки на основе чистой воды, без добавления сахара (чай, морсы).

- Проконсультироваться с врачом по поводу целесообразности приема дополнительных источников витаминов и минералов.