

## **Введение в рацион школьника блюд, соответствующих требованиям здорового питания с пониженным содержанием соли, сахара, насыщенных жиров.**

Анализ структуры питания детей и подростков, проведенный при участии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологий», выявил существенные недостатки в рационах питания школьников: высокое потребление жиров, соли – более чем у 50% детей, добавленных сахаров – у 65%. Одновременно 36-38% школьников недополучают молочные продукты, 74% – рыбу, 29-35% – овощи и фрукты. У 66,4% детей в РФ выявляется недостаток витаминов (главным образом витамина Д, группы В и бета-каротина). Также остро стоит проблема недостаточности йода. Такие нарушения приводят к росту числа случаев заболеваний, связанных с питанием, отрицательно сказываются на развитии детей, на способности к обучению, повышают восприимчивость к инфекциям, являются причиной роста числа случаев ожирения и избытка массы тела.

Здоровое питание – ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности человека в энергии, пищевых и биологически активных веществах, состоящий из пищевой продукции, отвечающей требованиям безопасности и характеризующейся оптимальными показателями качества, создающий условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий сохранению здоровья человека, в том числе репродуктивного, и профилактике заболеваний.

Таким образом, здоровое питание школьника должно не просто обеспечить ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами и энергией в оптимальном количестве, но и способствовать укреплению здоровья и профилактике заболеваний. Очевидно, что это понятие не применимо к отдельному продукту или блюду, здоровым может быть питание в целом.

Наша основная задача - оптимизация питания детей школьного возраста, как один из ключевых подходов к улучшению состояния здоровья детского населения Российской Федерации.

Витамины, минеральные вещества, микроэлементы, биологически активные вещества нужны организму в очень малых количествах, поэтому относятся к микронутриентам. Микронутриенты обеспечивают все жизненно важные процессы в организме, в том числе рост и развитие.

В настоящее время идет активная борьба с чрезмерным потреблением сахара в питании. Известно, что избыток сахара и кондитерских изделий повышает риск развития ожирения, кариеса и т.д. Кроме того, у ребенка повышается порог чувствительности к сладкому и приверженность к сладкому вкусу сохраняется во взрослой жизни. В связи с этим, количество сахара, добавляемого в пищу, не должно превышать 10% от общего количества калорий.

Соль и специи подчеркивают вкусовые качества продуктов и блюд. Соль основной участник поддержания водного баланса в организме, т.к. является поставщиком натрия. Систематическое поступление избыточного количества соли (в том числе с чипсами, фастфуд) приводит к задержке жидкости в организме, создает дополнительную нагрузку для работы сердечно-сосудистой системы и почек, неблагоприятно влияет на обмен веществ.

По рекомендациям ВОЗ важно следить за размером порций и ограничить потребление соли до примерно половины чайной ложки в день. То же самое призывают сделать и с сахаром — лучше употреблять фрукты. Учитывайте, что 50–75% потребляемой соли уже содержится в продуктах. Избыток соли и сахара приводит к задерживанию жидкости в организме и повышению веса. А ещё ребёнок привыкает к усилителям вкуса и не получает удовольствия от еды без добавок.

При построении рациона питания детей школьного возраста, в наше меню введены блюда с пониженным содержанием соли (каши, запеканки,

омлеты, салаты, супы, вторые блюда), напитки с пониженным содержанием сахара (все горячие напитки на завтрак, а также компоты, фруктовые напитки и кисели на обед), использованы специализированные обогащенные микронутриентами продукты (хлеб, батон).

Приготовление блюд осуществляется с помощью только щадящих режимов (приготовление на пару, варка, запекание, припускание, тушение), что полностью отвечает требованиям здорового питания.