

# Материалы по формированию культуры здорового питания

Составными частями здорового питания обучающегося является:

- оптимальная структура питания (качественная и количественная)
- гарантированная безопасность продуктов питания и блюд
- физиологически правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд (соблюдение принципа щадящего питания)
- режим питания

В соответствии с вышеуказанным, если ребенок проходит обучение в образовательном учреждении ему совершенно необходимо рационально и сбалансировано питаться.

К тому же, при отсутствии определенной системы знаний у самого подростка о негативных последствиях *систематического* употребления нежелательных продуктов вместо обычных завтрака, обеда и ужина, подросток ест, что хочет и на что хватило денег. А хочет он именно того, что на самом деле едой не является.

Питаясь организованно в образовательном учреждении, ребенок вовремя и полноценно восполняет свои физиологические потребности в ценных питательных веществах и энергии, которая так необходима для интенсивного образовательного процесса.

Правильное питание одновременно и просто и сложно: питаться желательно не менее 3 раз в день, в одно и то же время.

Если родители хотят видеть своего ребенка в полном здравии, то должны сделать выбор и принять решение об организации правильного питания. В рационе должно присутствовать молоко, творог, сыры, кисломолочная продукция, мясо, рыба, птица, зерновые, овощи и фрукты.

Практически все вышеперечисленные продукты с физиологически правильной технологической и кулинарной обработкой, на современном технологическом оборудовании предлагаются школьникам при организованном питании в образовательных учреждениях.

Большая ошибка лишать детей полноценного питания в школе.

Возможности организма, даже молодого, не беспредельны - еда всухомятку или сопровождаемая газированными напитками (пепси, кока-кола, фанта), ментолосодержащие конфеты, чипсы, продукты фаст-фуд, богатые легкоусвояемыми углеводами - прямой путь к нарушению сложного механизма, регулирующего функцию желудочно-кишечного тракта. В настоящее время сильно "помолодели" язвы желудка и 12-перстной кишки, часто встречающиеся теперь у 8-9 летних детей, хотя раньше это было казуистикой.

Множество болезней (и не обязательно желудка и кишечника) начинаются с неправильного питания ребенка. В этом списке не последнее место занимает ожирение, а также обратное ему состояние - неврогенная анорексия. К сожалению, в разговоре с подростками часто приходится идти от заболевания, так как не всегда в семье сформирован стереотип здорового питания.

Исследование пищевого поведения современных школьников выявило его грубые нарушения, свидетельствующие о том, что в обществе исчезает понятие культуры питания. Многие старшие школьники, отвечая на вопрос об обеде, не имеют представления о том, что нормальный обед должен состоять из нескольких блюд. Обед, по их мнению, это прием пищи в середине дня после возвращения из школы. В лучшем случае - это горячее первое или второе блюдо, когда же подросток предоставлен самому себе - это бутерброды, чипсы, продукты типа "бизнес-ланч". Работами НИИ питания РАМН установлено, что качество питания часто не связано с материальным достатком семьи и что часто в семьях финансово прекрасно обеспеченных имеются грубые нарушения рациона питания, что обусловлено недостаточной информированностью в вопросах здорового питания.



# КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:



## Фрукты

Яблоко, грушу, банан и другие фрукты, которые не вызывают у ребенка аллергии и которые удобно есть, не пачкаясь.

## Бутерброд

С сыром или котлетой, куриным филе, рыбой, запеченным или отварным мясом. Хлеб лучше использовать цельнозерновой ржаной или с отрубями.

## Напиток

Минеральную воду без газа, компот, морс, чай, сок или питьевой йогурт.

## Мучное

Понемногу и не каждый день - печенье, домашние пирожки из ржаной муки, сырники и пр.;

## Сладкое

Цукаты, сухофрукты или орехи. Иногда - нескольких долек черного шоколада с высоким содержанием какао или молочного, но без начинок.

## Не стоит давать:

чай в пластиковой бутылке или сладкую газированную воду,  
шоколадные батончики,  
колбасу любых видов,  
сухари и чипсы,  
кетчуп и майонез,  
кексы и рулеты с начинкой длительного хранения,  
любой фаст-фуд.



## Объясните ребенку, что:

- школьный бутерброд не может заменить полноценный горячий обед,
- не надо съедать на одной перемене всю ссобойку,
- сладости лучше съесть в начале школьного дня,
- кисломолочные продукты, сладости и фрукты едят отдельно друг от друга.

© Инфографика

БЕЛА

# Памятка о правильном питании

- Употребляйте разнообразные продукты питания.
- Употребляйте крупы, фрукты и овощи.
- Поддерживайте вес в норме.
- Порции должны быть умеренными.
- Питайтесь регулярно.
- Сократите объем потребления, но не отказывайтесь полностью от каких-либо продуктов питания.
- Контролируйте сбалансированность вашего питания. Нет ни одного «идеального» продукта питания.
- Выясните, каков ваш реальный рацион.
- Помните, пища не может быть хорошей или плохой.



## Принципы здорового питания

### Умеренность

Она необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Установлено, что в среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 ч. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен, как правило, повышается в пределах 30%.



### Разнообразие

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и ещё больше кулинарных блюд. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4.



### Режим питания

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.

