

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Питание должно быть разнообразным и включать в себя продукты из каждой группы колеса питания.



В течение дня у школьника должно быть **3 основных приема пищи (завтрак, обед и ужин)** и **2-3 дополнительных перекуса**.

ЗАВТРАК – важнейший прием пищи. Варианты блюд для полноценного завтрака: разнообразные каши, цельнозерновой хлеб, несладкие хлопья; яйца, нежирное мясо, фрукты и овощи, несладкие кисломолочные продукты. Сладкие кисломолочные продукты и творожные изделия следует относить к десертам, которые лучше употреблять после основного приема пищи.

ОБЕД состоит из нескольких блюд: обязательно жидкое горячее блюдо (суп), белковый компонент (мясо, птица или рыба) с гарниром, овощной салат, напиток.



В течение дня **между основными приемами пищи** школьник может есть фрукты и овощи, фруктовые чипсы или фрипсы (фрукты, высушенные без сахара и добавок), натуральную пастилу без сахара, цельнозерновые хлебцы, сухофрукты или батончики на основе сухофруктов, печенье из цельного зерна. Примерный размер порции перекуса – ладонь или кулак ребенка.

УЖИН должен быть одновременно легким и питательным: рыба, омлет, творожная запеканка, овощные салаты или тушеные овощи (овощное рагу, соте), фрукты. Рекомендуется давать ребенку на ужин приблизительно 20-25% ежедневного количества необходимых питательных веществ. Ужинать желательно не позднее чем за 2,5 часа до сна. Если после ужина ребенок снова просит дать ему что-нибудь съесть, не стоит устраивать второй ужин. В качестве альтернативы можно предложить стакан кефира (ряженки) или фрукт.

Чтобы ребенок мог интеллектуально развиваться и оставаться здоровым, ему также нужно ежедневно получать в достаточном количестве воду. Организм ежедневно теряет большое количество воды, и для поддержания водно-солевого баланса необходимо регулярно восстанавливать ее запас. Вода обеспечивает доставку кислорода и питательных веществ ко всем органам тела и выводит токсичные продукты клеточного метаболизма.



Обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от режима (смены) обучения обеспечиваются горячим питанием в виде завтрака и (или) обеда. Продолжительность перемены для приема пищи должна составлять **не менее 20 минут**.

В питании детей рекомендуется использовать: продукты повышенной пищевой ценности, в т.ч. обогащенные продукты (макро- и микронутриентами, витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами); пищевые продукты с ограниченным содержанием жира, сахара и соли. При разработке меню рекомендуется включать блюда, технология приготовления которых обеспечивает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов и предусматривает использование щадящих методов кулинарной обработки.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ

- ➔ **Отказ от завтрака** (отсутствие аппетита по утрам, слишком плотный или слишком поздний ужин, в семье отсутствует привычка завтракать с утра).
- ➔ **Избыток трансжиров** (содержатся в жареных блюдах, в полуфабрикатах (замороженные пиццы, пироги, печенье, вафли), кулинарных жирах, маргарине).
- ➔ **Дефицит овощей и фруктов** (следует ежедневно съедать по меньшей мере суммарно 400 г (5 порций) фруктов и овощей).
- ➔ **Избыток сладкого** (свободные сахара должны составлять менее 5% от общей потребляемой энергии (25 г сахара или 6 чайных ложек без верха на человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 ккал в день).
- ➔ **Плотный и поздний ужин**. Большая ошибка – допускать переедание за ужином.
- ➔ **Большие перерывы между приемами пищи**. Они могут провоцировать развитие низкого сахара, приводить к усталости, снижению концентрации внимания и познавательной активности.

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: (3822) 65-02-16, profilaktika.tomsk.ru

Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»



Автор: д-р мед. наук, врач по медицинской профилактике Матвеева Мария Владимировна