

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.

Анализ состояния здоровья школьников Республики Алтай по итогам 2018 года показал, что в структуре заболеваний школьников республики более 40% приходится на так называемые факторы "школьного риска" (нарушения осанки, зрения, нервной системы, болезни желудочно-кишечного тракта). Питание является ключевым фактором, влияющим на качество физического развития школьников, определяющим нормальный рост и развитие ребенка, является.

Одной из проблем в организации питания школьников республики является несбалансированность рационов питания: на низком уровне остается потребление наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как молоко и молочные продукты, рыба, овощи и фрукты, при избыточном потреблении мучных изделий и картофеля. В рационах школьного питания мало используются продукты повышенной пищевой и биологической ценности (обогащенные в процессе их производства витаминами).

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:

- **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 усваиванию 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 – в 13.00 – 14.00; Полдник – в 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;

- **адекватная энергетическая ценность рациона**, полностью компенсирующая, но не превышающая энерготраты ребенка, учитывающая возраст, пол, физическую конституцию, интеллектуальную и физическую активность ребенка. В зависимости от возраста в среднем совокупная энергетическая ценность рациона должна соответствовать: 7-11 лет - 2300 ккал в день, 11-14 лет – 2500 ккал, 14-18 лет – до 3000 ккал;

- **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;

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

- **обеспечение высоких органолептических и эстетических качеств блюд**, составляющих рацион, избегать монотонности и однотипности меню для предотвращения приедаемости;

- **щадящая кулинарная обработка**, обеспечивающая микронутриетную сохранность продуктов при приготовлении блюд (запекание, варка, приготовление на пару), ограничение или исключение жарения и приготовления во фритюре;

- **приготовление блюд преимущественно из свежих продуктов**, с соблюдением сезонности, допустимо использовать свежемороженые ингредиенты;

- **обеспечение биологической безопасности** питания;

- **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.

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. Важно продумать упаковку, которая сохранит целостность перекуса в процессе (оптимально - пластиковый контейнер). Можно взять с собой фрукт (яблоко, груша, 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, негазированная вода).

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 высокоуглеводистых 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 кофеин содержащих 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.

Уважаемые родители! Не забывайте, что питание школьника при грамотной организации должно обеспечить организм учащихся детей всеми пищевыми ресурсами, обеспечивающими полноценное развитие растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок. Самой хорошей мотивацией для формирования привычки к правильному питанию является, в первую очередь, пример родителей и близких родственников.