

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Пособие для родителей

УДК 613.2
ББК 51.230
П 94

**Пособие составлено сотрудниками ФГБУН
«ФИЦ питания и биотехнологии»**

П 94 Исполнители: к.м.н. Е.А. Пырьев, д.м.н. М.В. Гмошинская, к.м.н. А.И. Сфронов, к.т.н. Георгиев О.В., Е.А. Нетунев, М.И. Тимошин

ISBN: 978-5-91556-565-3

Рецензенты:

Горелова Ж.Ю. – главный научный сотрудник ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор

Дубровская М.И. – профессор кафедры госпитальной педиатрии имени к.д. В.А. Тарболин педиатрического факультета РНИМУ имени Н.И.Пирогова, доктор медицинских наук, профессор

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. Здоровое питание ребенка школьного возраста	5
2. Обеспечение потребностей в пищевых веществах и энергии	5
3. Питьевой режим школьника	14
4. Как правильно составить рацион школьнику.....	16
5. Воспитание культуры питания	22
6. Организация питания детей школьного возраста в период дистанционного обучения ..	23
Приложение 1	26
Приложение 2	27
Приложение 3	28
Приложение 4	29
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	30

ВВЕДЕНИЕ

Организм ребенка – ответственная задача. Ведь цель питания состоит не просто в утолении чувств голода, но и в обеспечении гармоничного роста и развития, здорового, активного образа жизни, устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, высоким умственным и эмоциональным нагрузкам, профилактике заболеваний. Кроме того, важно сформировать у школьников правильное отношение к питанию. Известно, что пищевые привычки, заложенные в детском возрасте, сохраняются во взрослой жизни, влияют на показатели здоровья взрослого. Питание предназначено не просто для утоления чувств голода, оно должно обеспечить ребенка всей необходимой пищевых веществ в достаточном количестве и в правильном соотношении, т.е. рацион должен быть сбалансированным. Осбалансированности рациона питания можно говорить только при условии разнообразия включенных в него продуктов и блюд. Кроме того, питание человека – это элемент культуры, национальных традиций и должно обладать высокими вкусовыми качествами.

Проблемы с организацией питания характерны для большинства школьников. Ребенок в этом возрасте становится более самостоятельным, в том числе при выборе пищи, ослабевает родительский контроль за питанием, играет роль окружающей среды в формировании вкусовых предпочтений (факторы рекламы, пример сверстников и пр.). Среди характерных нарушений питания детей школьного возраста: отсутствие полноценных завтраков, «перекусы» вместо основных приемов пищи, «нагруженность» ужином и его сдвиг в сторону более позднего времени, употребление пищевой продукции, содержащей большое количество жиров и простых углеводов, в том числе за счет популярности фаст-фуда.

Анализ структуры питания детей и подростков, проведенный при участии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологий», выявил существенные недостатки в рационе 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 витамин D, группы B и бета-каротин). 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.

Сложность организации питания ребенка школьного возраста заключается в том, что он складывается из двух составляющих – питания во время пребывания в школе и в домашних условиях. Только в случае их гармонизации можно реализовать принципы здорового питания.

1. Здоровое питание ребенка школьного возраста

Здоровое питание – ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности человека в энергии, пищевых и биологически активных веществах, со-

стоящий 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.

Ковыми же составляющие здорового питания школьника :

1. Количество поступающей с питанием энергии должно соответствовать энерготратам, содержание пищевых веществ – физиологическим потребностям организма;
2. В питании присутствуют все основные группы пищевых продуктов для обеспечения его разнообразия.
3. Соблюдается правильный режим питания.
4. В рацион обязательно включаются специализированные пищевые продукты, которые отличаются от обычных качеством, контролем за содержанием жиров, поваренной соли, легкоусвояемых сахаров. В них могут дополнительно вводиться витамины, минералы, пищевые волокна и биологически активные компоненты.
5. Способы приготовления пищи должны способствовать максимальному сохранению пищевой ценности исходных продуктов.
6. Важно учитывать индивидуальные особенности ребенка и прививать культуру питания.

2. Обеспечение потребностей в пищевых веществах и энергии

Для того чтобы обеспечить организм всем спектром пищевых веществ, который достаточно широк, питание должно быть максимально разнообразным. Чем разнообразнее питание и шире ассортимент продуктов, которые мы используем (с учетом возраста и состояния здоровья), тем меньше вероятность возникновения каких-либо недостатков и избытка отдельных пищевых веществ. Потребности детей школьного возраста в пищевых веществах и энергии представлены в приложении 1.

Говоря о пищевых веществах, используют термины – макронутриенты и микронутриенты.

Макронутриенты (или основные пищевые вещества) – это белки, жиры и углеводы. Они нужны человеку в больших количествах, измеряемых десятками граммов. Именно они составляют «скелет» рациона питания, вносят вклад в энергетическую ценность.

Белки – это основной строительный материал для организма. Ценность белков определяется набором имеющихся в его составе аминокислот. Процессы роста, отличающиеся детским возрастом, требуют ежедневного поступления всего спектра аминокислот, который присутствует в белке животного происхождения – мясе, рыбе, яйцах, молоке и молочных продуктах. Именно поэтому они считаются полноценными. Из растительных продуктов ближе

всего к ним (но не идентичны) белки бобовых (сои, ф соли). В хлебе, круп х, орех х т кже содерж тся белки, одн ко, присутствующий в них н бор минокислот не позволяет отне-сти их к полноценным. Продукты – источники полноценного белк должны ежедневно присутствов ть в р ционе ребенк .

Для н глядности ср вним содерж ние белк в отдельных продукт х (н 100 г продук-т): в сыре – 25 г, в твороге – 18 г, в яйце – 12,7 г, в говядине и курице – около 20 г, в сви-нине – 14 г, в сосиск х – 10 г, в молоке – 2,9 г.

Жиры являются не только источником энергии для орг низм . С жир ми к н м посту-п ют жирор створимые вит мины (А, Д, Е, К), жирные кислоты, включ я полинен сыщен-ные (омег -3 и омег -6), которые в жны для р боты нервной и иммунной систем, орг н зрения и т.д. С пит нием мы получ ем жиры из продуктов животного происхождения (жи-вотные жиры) и р стительных м сел.

Углеводы – основной пост вщик энергии, в них нужд ются все орг ны и системы (мышцы, сердце, печень, нервн я систем и др.). В з висимости от скорости перер бот-ки в орг низме, углеводы р зделяют н легкоусвояемые («быстрые») и «медленные». К легкоусвояемым углевод м относятся глюкоз , фруктоз , с х роз , л ктоз . Они обл д ют сл дким вкусом, легко р створяются в воде, легко усв ив ются, способствуя быстрому по-ступлению в кровь глюкозы. Именно поэтому их еще н зыв ют «быстрыми» углевод ми. К «медленным» углевод м относится кр хм л, поступ ющий из р стительных продуктов: зерновых, бобовых, к ртофеля. Кр хм л медленно перев рив ется, бл год ря чему глю-коз поступ ет в кровь небольшими порциями, отсюд и н зв ние «медленный» углевод.

Следует помнить и еще об одном кл ссе углеводов, которые не перев рив ются - пи-щевых волокн х. Пищевые волокн обеспечив ют норм льную р боту желудочно-кишеч-ного тр кт , профил ктику избыточной м ссы тел , ожирения, р звития сердечно-сосуди-стых, отдельных онкологических з болев ний и др. Пищевые волокн требуются для рост полезных микроорг низмов в толстом кишечнике, препятствуют росту в нем болезнетвор-ных микроорг низмов. Они имеют свойств связыв ть и выводить из орг низм некоторые оп сные веществ (н пример, свинец, р дио ктивные веществ и т.д.). Гл вными источни-к ми пищевых волокон в орг низме служ т зерновые продукты, т кже овощи и фрукты. Большинство современных людей (в том числе и детей) испытыв ет недост ток в пит нии пищевых волокон и нужд ется в увеличении их поступления в орг низм. Для этого следует ежедневно использов ть в пит нии муку грубого помол (низших сортов, серого цвет), цельные зл ки, свежие овощи и фрукты в необходимом количестве, орг ничив ть зерно-вые продукты, полученные экструзионным методом.

Источником энергии для человек служит только энергия, поступ ющ я с пищей и освобожд ющ яся при р щеплении пищевых веществ. Необходимо зн ть, что 1 г белк , к к и 1 г углеводов д ет орг низму 4 кк л, 1 г жиров – около 9 кк л.

По своей к лорийности (энергетической ценности) пищевые продукты очень р злич-ны. Н пример, со 100 г овощей в орг низм поступит около 40-50 кк л, с тем же коли-

чеством копченых колб с и шокол д - 400-500 кк л. Количество определяет пищевую ценность продукт . В жным является то, сколько и к ких пищевых веществ поступит в орг низм с определенным количеством к лорий. Пищу, бог тую энергией, но бедную пицевыми веществ ми можно н зв ть источником «пустых» к лорий.

Вит мины, минер льные веществ , микроэлементы, биологически ктивные веществ нужны орг низму в очень м лых количеств х, поэтому относятся к микронутриент м. Микронутриенты обеспечив ют все жизненно в жные процессы в орг низме, в том числе рост и р звитие. Энергетической ценности они не несут. Нельзя н зв ть здоровым пит - ние, которое не обеспечив ет орг низм дост точным количеством вит минов (А, Д, С, Е, групп В и др.), минер льных веществ (к льций, фосфор, железо, цинк и пр.) и биологиче- ски ктивных веществ. К ждое из этих веществ является нез менимым для орг низм , т.к. имеет свою, присущую только ему функцию.

Потребности человек в любом возр сте в энергии и пищевых веществ х очень инди- виду льны и з висят от множеств ф кторов: пол , возр ст , обр з жизни и д же ф кторов окруж ющей среды.

Ит к, основными групп ми продуктов являются:

- мяско, включ я р зличные виды мяс животных, мяско птиц и продукты из них, т кже колб сно-сосисочные изделия;
- рыб и рыбопродукты;
- молоко и молочные продукты;
- яйц ;
- фрукты и овощи;
- хлеб и хлебобулочные изделия; м к ронные изделия, крупы и бобовые;
- пищевые жиры;
- с х р, кондитерские изделия;
- соль и специи.

К кие продукты, к кими пищевыми веществ ми смогут н с обеспечить.

Мясную группу отлич ет высокое содерж ние полноценного белк , вит минов группы В (В12, В6), легкодоступных для усвоения желез и цинк . Потребность в этих пищевых веществ х зн чительно увеличив ется в периоды ктивного рост .

В пит нии школьников рекомендуется использо в ть р зличные виды мяс (свинину, говядину, б р нину, мяско индейки и курицы, кролик и пр.). При выборе мяс предпочтение отд в йте продукту с меньшим содерж нием жир (ориентиров ться можно н видимый жир). Мяско гусей и уток не лучший выбор, поскольку содерж ние жир в нем тр диционно высоко (в среднем 30%).

Блюда из субпродуктов (печени, сердц , язык) позволяют р знообр зить р цион. Одн ко их отлич ет высокое содерж ние экстр ктивных веществ, поэтому ч ще 1 р з в

7-10 дней включь их в меню не стоит. Существует мнение о способности субпродуктов повысить уровень железа в крови. В субпродуктах, действительно, присутствуют в значительных количествах пищевые вещества – источники кроветворения – цинк, медь, марганец. При этом уровень белка по сравнению с мясом ниже, железо из них усваивается хуже. Сразу оговорим, что если у ребенка выявлен недостаток железа – железодефицитная анемия, бороться с ней следует при помощи медикаментозных средств. Продукты питания могут лишь предупредить ее возникновение.

Колбасно-сосисочные изделия (сосиски, сардельки, всевозможные колбасы) также относят к группе мясных продуктов, однако, их пищевая ценность значительно уступает натуральному мясу. Колбасы и сосиски привлекают детей, благодаря яркому вкусу. Содержимое белка в колбасно-сосисочных изделиях в 1,5-2 раз меньше, чем в мясе (до 10-12%), но при этом высоко количество соли, жиров, специй и пищевых добавок, необходимых для придания им соответствующего цвета, запаха и вкуса. Существуют колбасные изделия, специально разработанные для детского питания. Они содержат меньшее количество жира, специй, соли, пищевых добавок, некоторые обогащают витаминными и минеральными веществами. Не следует забывать, что даже специализированные детские сосиски и сардельки не могут заменять блюда из натурального мяса. Колбасы и сосиски не являются обязательным компонентом питания и не должны бесконтрольно использоваться в питании школьников. Сосиски и сардельки не следует предлагать чаще 1 раз в 7-10 дней.

Рыба и рыбопродукты также является источником высококачественного белка, железа и витамина B12, поэтому очень близки по пищевой ценности к мясной группе. Морская рыба содержит в достаточных количествах йод и фтор. В рыбе содержится мало соединительной ткани, по сравнению с мясом животных, поэтому она легче усваивается. Жиры рыбы имеют уникальный состав. В них содержится особо ценные длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 – докозагексаеновая и эйкозапентаеновая. Они играют важную роль в формировании структур головного мозга, ретикулярной системы и иммунной системы. Несмотря на то, что богаты длинноцепочечными полиненасыщенными жирными кислотами жирные сорта рыбы (плотус, скумбрия, сельдь и др.), в питании школьник предпочтительнее использовать менее жирные сорта рыбы, которые не нагружают желудочно-кишечный тракт (пикшу, судака, треску и пр.). Рыбу следует предлагать ребенку 1-2 раза в неделю. В питании школьник можно использовать также маринованную рыбу, но в небольших количествах, из-за большого содержания соли. Крабы, креветки, трепанги, кальмары, мидии, осьминоги, лангусты, морские гребешки и др. – представители морепродуктов. Морепродукты называются все живые организмы, которые живут в море, кроме рыбы. Многие из них считаются деликатесами из-за прекрасных вкусовых качеств. Морепродукты свойственны высокая аллергенность и содержание значительных количеств экстрактивных веществ, поэтому их не следует регулярно использовать в питании детей. Морепродукты содержат в своем составе полноценный белок, полиненасыщенные жирные кислоты, также йод, магний, калий и фосфор.

Относящаяся к морским водорослям ламинария (морск я к пуст) ценится з высокое содерж ние орг нического йод ; кроме того, в ее сост ве присутствуют сорбенты, бл го-приятно влияющие н р боту кишечника , обл д ющие способностью выводить из орг -низм тяжелые мет ллы, р дионуклиды и токсины.

В яйцах содержится зн чительные количеств легкоусвояемого белк , в яичном желтке - длинноцепочечные полинен сыщенные жирные кислоты омег -3, вит мины А, Д, β-к -ротин и лецитин. Школьнику можно предл г ть блюд из яиц 2 р з в неделю, кроме того яйц используются при приготовлении р зличных блюд.

Молоко и молочные продукты обеспечивают ребенк высокок чественным легкоусвояемым белком, к льцием, вит мином В2 и относятся к продукт м для ежедневного применения. Кисломолочные продукты служ т источник ми полезных микроорг низмов, которые норм лизуют микрофлору кишечника . Оптим льн я жирность жидких молочных продуктов для пит ния школьник – 2,5-3,2%, смет ны – 10-15%, творог – 5-9%. Из сыр следует выбир ть твердые и полутвердые сорт . В течение дня ребенок должен получ ть 2-3 р з молочные продукты.

Фрукты и овощи являются пост вщик ми в орг низм минер льных солей, природных с х ров, пищевых волокон, некоторых вит минов (н пример, вит мин С, РР, β-к роти-н , фолиевой кислоты). Быстроз мороженные овощи и фрукты, н ряду со свежими, могут использо в ться в пит нии детей. Применяем я н сегодняшний день промышленн я «шо-ков я» з морозк позволяет м ксим льно сохр нить в з мороженных продукт х пищевые веществ , включ я вит мины.

Овощи и фрукты следует употреблять ежедневно по 2-3 порции, которые обеспеч т ре-комендуемые для школьник 280-320 г овощей (помимо к ртофеля) и 200-250 г фруктов в день. Ориентировочн я м сс среднего яблок , груши, б н н – 120-130 г; хурмы – 65-85 г, киви – 70-80 г, м нд рин - 30-50 г.

Сухофрукты бог ты пищевыми волокн ми и к льцем.

Хлеб, хлебобулочные изделия, макаронные изделия и крупы. В сост в этих продуктов входят пр ктически все пищевые веществ – белки, жиры, углеводы (включ я пищевые волокн), ряд вит минов (группы В) и минер лов (м гния, желез , селен и др.). Они обе-спечив ют орг низм зн чительным количеством энергии з счет высокого содерж ния углеводов (гл вным обр зом кр хм л).

Детям лучше предл г ть многозерновой хлеб, с доб влением цельных зерен, которые бог ты пищевыми волокн ми. Н пример, в цельнозерновом хлебе содерж ние пищевых волокон достиг ет 7%, в обычном белом их только 3%.

Среди м к ронных изделий больше всего белк , вит минов и пищевых волокон в тех из них, что выр бот ны из твердых сортов пшеницы.

Среди круп первое место по пищевой ценности з ним ют - гречнев я и овсян я. В них больше белк , минер льных веществ (м гния, желез , цинк , меди), вит минов В1, В2, РР и пищевых волокон (около 12%). При этом, в соответствии с принцип ми здорового пит -

ния, для обеспечения вкусового разнообразия в рационе ребенка должны присутствовать различные крупы.

Бобовые (фасоль, горох, чечевица, соя и пр.) содержат большое количество растительного белка, пищевых волокон, витаминов (группы В, С, Е, РР, бета-каротин), минеральных веществ (кальций, магний и др.). Количество белка в сое может достигать 45%. Белки бобовых не являются полноценными, хотя и близки по пищевой ценности к белкам животного происхождения.

Орехи могут использоваться в питании школьников в составе блюд (салатов, кондитерских изделий) и как часть перекуса (например, вместе с фруктами). Орехи содержат растительный белок, полиненасыщенные жирные кислоты, также богаты такими микроэлементами, как магний, железо, цинк. Однако высокое содержание жиров (более 50%), может провоцировать возникновение проблем со стороны желудочно-кишечного тракта при избыточном количестве орехов в рационе. Чтобы избежать проблем, ребенку следует ограничиться количеством орехов, помещающимся в его собственной горсти.

Грибы позволяют разнообразить питание и повысить вкусовые качества отдельных блюд. В них присутствуют большое количество растительного белка и пищевых волокон, также калий, магний, железо, витамины С и группы В, однако все эти пищевые вещества из грибов плохо усваиваются, особенно в детском возрасте. Поэтому грибы можно использовать в питании школьников лишь в небольших количествах и изредка, при условии, что у ребенка нет проблем с переносимостью продукта.

Пищевые жиры улучшают вкус пищи, обеспечивают чувство сытости, также являются поставщиками различных жирных кислот в организм. Животные жиры являются источником витаминов А, растительные – витамин Е и полиненасыщенных жирных кислот.

При правильно организованном питании, с включением в рацион достаточного количества растительных масел, потребности здорового ребенка в полиненасыщенных жирных кислотах в целом удовлетворяются. Для детей школьного возраста это количество составляет 15-18 г (1 чайная ложка растительного масла – 5 г). Однако речь идет о жирных кислотах класса омега-6, которые присутствуют в растительных маслах, традиционно широко используемых в питании населения нашей страны (подсолнечном, кукурузном). Недостаток жирных кислот омега-3 широко распространен, т.к. их источники редко используются в питании. Популярное оливковое масло содержит их крайне мало. Растительные масла лучше добавлять в салаты. С учетом того, что каждый вид растительных масел обладает своими особенностями благоприятными для различия по содержанию жирных кислот, в рационе желательно присутствие различных видов растительных масел.

В питании ребенка используется сливочное масло (жирностью 72,5% или 82%), маргарины и комбинированные жиры не рекомендуются.

Сладости и кондитерские изделия.

В настоящее время идет активная борьба с чрезмерным потреблением сахара в питании. Известно, что избыток сахара и кондитерских изделий повышает риск развития

ожирения, к риаес 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. В день детям школьного возраста рекомендуется 30-35 г сахара, т.е. 5-6 кусочков сахара. Однако в последние годы современные дети потребляют его значительно больше. Например, сладкое кюк (с 2-мя кусками сахара) завтрак, чай с сахаром (2 кусочка) в ужин - это уже 4 кусочка сахара. А если добавит сахар в кашу, творог, тем обрзом и формируется избыток.

Кондитерские изделия (шоколад, конфеты, зефир, пастилу, в фли, печенье, вафельные изделия) – источники легкоусвояемых углеводов, в некоторых также может присутствовать значительное количество жиров. Сладкое особенно повышает риск кариеса, если дети потребляют его между приемами пищи. Нет оснований исключать из рациона ребенка кондитерские изделия, ведь питание нельзя рассматривать только как процесс поступления в организм необходимых пищевых веществ. Следует также учитывать и эмоциональную составляющую питания – источник положительных эмоций, кондитерские изделия доставляют немало удовольствия детям всех возрастов. Важно, когда и в каких количествах ребенок получает кондитерские изделия. Предлагать их следует после основного приема пищи или включать в дополнительные, контролируя количество, чтобы не подменять основные продукты в рационе ребенка.

Выбирая ребенку сладости, отдайте предпочтение кондитерским изделиям на основе фруктов без добавленного сахара.

Соль и специи подчеркивают вкусовые качества продуктов и блюд. Соль основной участник поддержания водного баланса в организме, т.к. является осмотическим диуретиком. Систематическое поступление избыточного количества соли (в том числе с чипсами, фаст-фудом) приводит к задержке жидкости в организме, создает дополнительную нагрузку для работы сердечно-сосудистой системы и почек, неблагоприятно влияет на обмен веществ. Недостаток соли встречается редко и проявляется ухудшением общего самочувствия, вялостью, сонливостью, понижением артериального давления, в тяжелых случаях обмороки и судороги.

Проблемой является дефицит йода, учитывая ее значимые последствия для здоровья детей, особенно подросткового возраста. Большинство продуктов питания, за исключением морепродуктов, являются бедными источниками йода. С учетом широкой распространенности недостатка йода в Российской Федерации, в питании детей (как и взрослых) рекомендовано использовать йодированную соль. Такой способ наиболее эффективен, безопасен и применяется во всем мире.

Специи придают блюдам особенный, яркий вкус, изменяют запах исходного продукта. В состав специй присутствуют ароматические и эфирные соединения, дубильные вещества, которые стимулируют работу пищеварительных желез, повышают аппетит. Несмотря на кулинарные достоинства, использовать специи следует деликатно, до достижения лишь

легкого оттенка вкуса, из-за возможного раздражающего действия на ЖКТ. Жгучие специи не используются в детском питании.

Напитки – холодные (всевозможные соки, кисели, морсы, компоты) и горячие (кофе, чай). Пищевая ценность их зависит, в зависимости от сырья, из которого они вырабатываются. В питании школьников используется некрепкий чай – зеленый или черный. Кофе предлагается элитный (кофейный напиток), чаще всего из ячменя и цикория. Элитный кофе благоприятно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, сосудистой, иммунной и нервной системы.

Кофе предлагается только в утренние часы, так как в его составе присутствует кофеин, обладающий тонизирующим действием. Кофе – достаточно «сытный» продукт. В кофе-порошке высоко содержание жиров (до 15%), белков (24%), также присутствуют углеводы (до 10%).

Нельзя отнести к зерновым напитки из-за высокого содержания углекислоты и сахара. Следует также учитывать, что многие зерновые напитки содержат консерванты – бензоат натрия. Содержание сахара в сладких зерновых напитках значительно больше, чем в традиционных (таблица 1). С одной порцией сладкого зернового напитка, морсом промышленного производства (200 мл) ребенок получает больше половины суточного количества сахара (24 граммов – 3,5 чайные ложки). Некоторые зерновые напитки могут содержать надпись «без сахара», но при этом имеют сладкий вкус за счет подсластителей. Отечественные и зарубежные специализированные производители единодушны во мнении, что подсластители не должны использоваться в детском питании, даже в том случае, если производители обращают внимание на их «натуральность» (стевия и др.). Одной из причин служит то, что подсластители обладают выраженным сладким вкусом и не приучают ребенка к употреблению «несладкой» пищи.

Таблица 1. Содержание сахара в различных напитках (в г на 100/200 мл напитка)

Напиток	Содержание сахара, г	
	На 100 мл	На 200 мл
Чай с сахаром, кофейный напиток (с 2 ч.л. сахара)	7,0*	14
Компот домашнего приготовления	13,6	27,2
Морс промышленного производства («Чудо-ягод»)	12	24
Кисель из клюквы	13	26
Квас хлебный промышленного производства	6	12
Напитки зерновые и эссенции («Кок-кол», «Пепси-кол», 7UP, «Бейтл» и др.)	8,7	17,4

Mirinda, Sprite	7	14
Fanta	8	16
Fanta м нд рин	12,3	24,6
Ч й «Нести»	7,1	14,2

* - 7 гр мм - 1 ч.л. с х р -песк

Для того, чтобы в р ционе ребенк не было переизбытк углеводов, количество сок в пит нии следует контролиров ть. Сок - полезный продукт, в нем присутствуют природные нтиоксид нты, з щещ ющие н ши клетки от стрессовых воздействий, орг нические кислоты, стимулирующие пищев рение, т кже минер льные веществ , в ч стности, к лий. Соки с мякотью обеспеч т ребенк и дополнительным количеством пищевых волокон. При этом сок будет полезным при соблюдении требов ний к его количеству в пит нии детей, которое для ребенк школьного возр ст сост вляет 200-300 мл в сутки.

Для огр ничения количеств с х р в пит нии детей, компоты можно в рить без с х р , доб вляя миним льное количество в уже приготовленный продукт, н сыщенный природными с х р ми из фруктов. В жно, чтобы снижение потребления с х р к с лось всех членов семьи.

Очевидно, что все группы продуктов зн чительно отлич ются друг от друг по своей роли в н шем пит нии, и в р ционе здорового ребенк нужно н йти место для к ждой из них. Продукты можно р зделить н «ежедневно необходимые» и «не н к ждый день». Н пример, мясо, хлеб, молоко, кисломолочные н питки, овощи, фрукты следует ежедневно включ ть детям в пит ние, яйц , рыбу, сыр, творог несколько р з в неделю.

3. Питьевой режим школьника

Вод является не просто средством для утоления ж жды, он - в жнейш я сост вн я ч сть орг низм и необходим для пр вильного функциониров ния всех орг нов и систем. Вод требуется для перев рив ния и вс сыв ния пищи, р боты кровеносной системы; регуляции темпер туры тел , для выведения продуктов обмен веществ и токсинов, поступ ющих из внешней среды или обр зующихся в резуль те р зличных з болев ний. Кроме того, он служит для орг низм источником минер льных элементов, н пример, фтор и к льция. К к недосток, т к и избыток минер льных солей в воде небл гоприятен для здоровья.

Вод поступ ет в н ш орг низм и с жидкостями, и с пищевыми продукт ми. Содерж ние воды в продукт х очень р злично, особенно много ее в овощ х и фрукт х. Н пример, количество воды в свежих огурц х превыш ет 95%.

Потребность мл дших школьников в воде сост вляет около 1000 мл в сутки, ст рших до 1500 мл. Речь идет именно о питьевой воде. Дополнительные количеств воды требуются при ж ркой погоде (выше 25°C), низкой вл жности, повышенной физической н - грузке (если ребенок з ним ется спортом), в период з болев ний.

К к пок зыв ет пр ктик , питьевой режим современных школьников д лек от опти- м льного. Дети отучились пить воду. Вод подменяется компот ми, морс ми и другими сл дкими н питк ми, что приводит к избыточному поступлению в орг низм углеводов. Следует помнить что ч й, кофейный н питок, к к о, т кже нект ры, соки, компоты и др., являются пищевыми продукт ми и не могут з менять воду. Они используются в сост ве приемов пищи: з втр к , обед , полдник , ужин .

Приуч ть ребенк утолять ж жду водой следует с р ннего возр ст . Не н до з ст в- лять пить ср зу большое количество (кружк ми, ст к н ми), н до н учить пить глотк ми в промежутк х между прием ми пищи. Вод дом должн быть в свободном доступе. Это может быть и бутилиров нн я вод , кипячен я вод комн тной темпер туры. Хорошо ее пост вить н р бочий стол ребенк , который много времени проводит з выполнением дом шних з д ний. Воду следует д в ть с собой ребенку н прогулки, н з нятия.

К чество воды имеет в жное зн чение. Питьев я вод в большинстве случ ев берет- ся из открытых водохр нилищ, соответственно, сн ч л он проходит несколько эт пов очистки и д лее подверг ется обезз р жив нию (хлориров нию, озониров нию) и дезо- дориров нию (т.е. ее сост в приводят к необходимой норме). Н к чество водопроводной воды влияет и состояние водопроводной сети, которое не везде один ково. К чество род-никовой воды з висит от особенностей почвы той местности, в которой протек ет родник. Иногда из-з утечек промышленных отходов оно может стр д ть.

Н иболее г р нтиров нным сост вом обл д ет вод промышленного производств (бутилиров нн я). Питьев я бутилиров нн я вод , предн зн ченн я для ежедневного потребления, р злич ется по к тегории (перв я, высш я), в з висимости от сост в и ко- личеств минер льных солей в ней (уровня минер лиз ции).

Воды первой к тегории не подверг ются хлориров нию и отвеч ют всем требов ниям безоп сности. К вод м высшей к тегории предъявляются более жесткие требов ния. Они полезны, поскольку содерж т необходимые для н шего орг низм количеств в жных ми- кроэлементов – к льция, м гния, к лия, бик рбон тов, йод , фтор .

Существуют воды с высоким содерж нием отдельных минер льных веществ, что при- д ет им особые свойств . Т кие воды относятся к лечебным (с н ибольшим присутствием минер лов) или к лечебно-столовым. Лечебные и лечебно-столовые воды применяются по н зн чению вр ч у детей и взрослых. Они нужд ются в дозиров нии и не подходят для постоянного использов ния.

Н этикетк х бутылок с водой всегд ук зыв ется, к к кому виду он относится и к - ков ее сост в, т кже к ковы условия ее хр нения и сколько он может хр ниться после вскрытия. Пл стиковые бутылки для воды повторно использов ть не следует.

Кипяченую воду в кувшине н до менять ежедневно, емкость мыть.

4. Как правильно составить рацион школьнику

Оптимальный для школьников суточный рацион распределяется следующим образом: три основных приема пищи с горячим блюдом и не менее двух – дополнительные (второй завтрак, полдник). Дополнительным приемом пищи служит питание «ночь», но это подразумевает, что ребенок должен его получить не менее, чем за два часа до сна.

Распределять приемы пищи ребенок следует с учетом особенностей его режима дня, график занятий в школе и дополнительных занятий. Подходы должны быть индивидуальными и гибкими.

По энергетической ценности завтрак должен составлять 20-25% от суточной энергетической потребности, обед – 30-35%, ужин – 15-20%. На дополнительные приемы пищи выделяется: на второй завтрак – 5-10 % суточного количества калорий, на полдник – 10-15%.

Что нужно помнить, организуя домашнее питание школьника?

Завтрак должен быть достаточно плотным, с присутствием продуктов – источников белка (яиц, творог, сыр и др.).

Блюда из мяса (рыбы) включайте в состав обеда и ужина.

Овощные блюда (в том числе овощной суп, гарнир, салат или просто свежие овощи) предлагайте 2-3 раза в день.

В обед старайтесь чередовать супы на мясном бульоне с вегетарианскими, крупяные (картофельный, рисовый, пшеничный и др.) с овощными (щи, борщ, из сборных овощей). Правильно приготовленный суп – это прекрасное диетическое блюдо. Если ребенок «недолюбливает» овощи, овощной суп – поможет компенсировать рацион.

Правильно сочетайте блюда. Если на первое приготовили ребенку овощной суп, то в качестве гарнира второе выберите крупяной или макаронной. И наоборот, если суп крупяной, то на гарнир предложите овощи.

Оцените совместимость продуктов и блюд. Если в качестве первого суп с салатом, то куска не следует предлагать к пустынному салату или солянку на второе.

Следите за разнообразием в меню. Одно и то же блюдо не должно повторяться в течение дня. Чтобы избежать повторов, следует ознакомиться с меню в школе.

Любой прием пищи завершайте питком.

Пить ребенку между приемами пищи следует воду, лучше бутилированную с гарантированным качеством, которая всегда должна быть в доступе у ребенка.

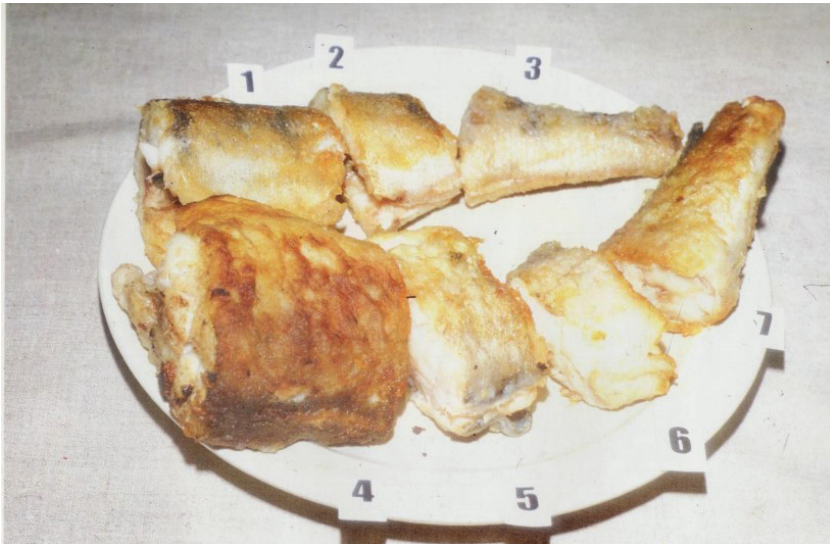
Рекомендуемое количество продуктов для использования в меню школьника представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Продукты, рекомендуемые для включения в питание школьника

Наименование пищевых продуктов	Объем продукт
Молоко (2,5-3,2% жирности)	1,5-2 ч шки*
Кисломолочные продукты (2,5% -3,2% жирности)	1 ч шк *
Творог (5-9% жирности)	1/2 ч шки*
Сметана (10-15% жирности)	1-2 чайные ложки
Сыр	2-3 ломтик , 15-20 г
Мясо, мясо птицы, рыбы	1-2 котлеты/ куском 70-100 г
Овощи, за исключением картофеля (морковь, свекла, помидоры, огурцы, перец сладкий, кабачки, баклажаны, все виды капусты, зелень и др.)	2-3 ч шки*
Фрукты свежие	2 средних (яблоко / банан / апельсин)
Зерновые (крупы, макаронные изделия твердых сортов)	2-3 ч шки* в готовом виде
Кондитерские изделия	2 конфеты/2-3 печенья/1-2 в фли (на выбор)
Сухарь	6-7 чайных ложек
Соль пищевая поваренная или йодированная	5-7 г
Соки, нектары	1 ч шк *
Растительные масла	1/2 - 1 столовая ложка
Масло сливочное	1 столовая ложка (для непосредственного употребления в пищу)

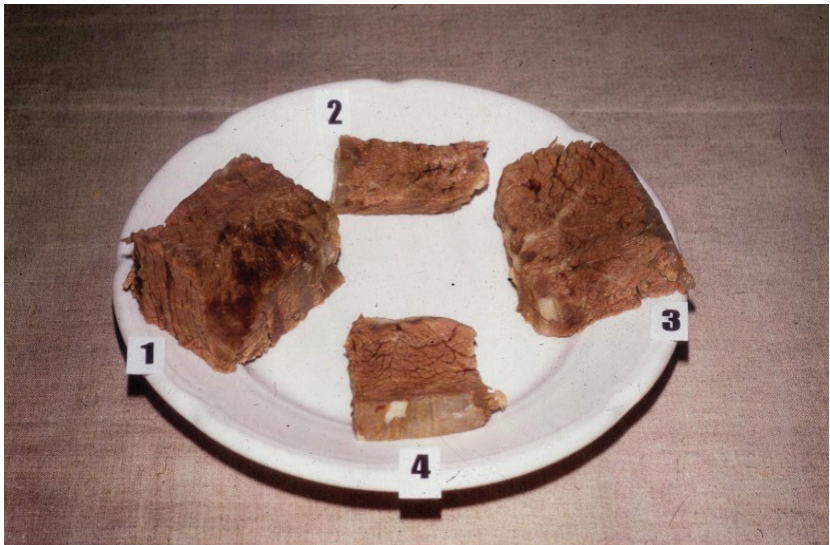
*Средний объем чашки = 200-250 мл

На рисунках представлены различные порции рыбы, отработанного мяса, овощей и фруктов (Мартинчик А.Н., Батурин А.К., Белев В.С., Песков Е.В., Ларин Т.И., Збуркин Т.Г. Альбом порций продуктов и блюд)



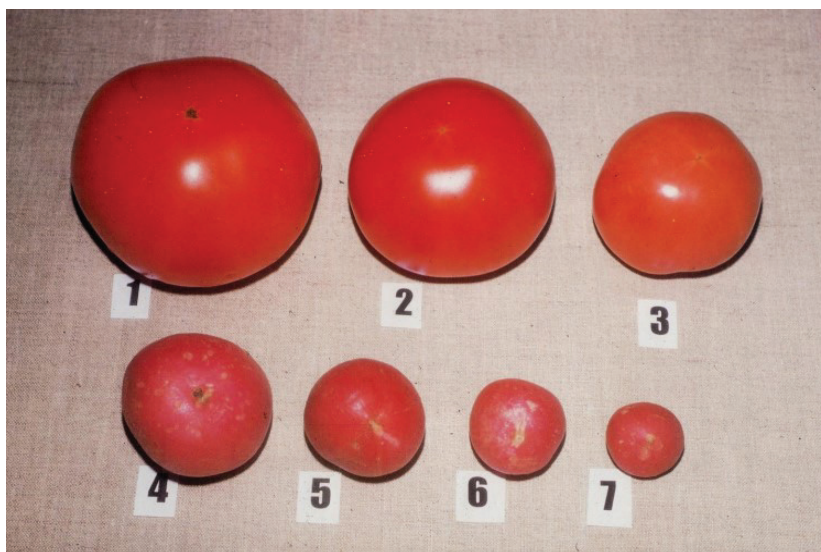
Рыба жареная:

1 - 100г, 2 - 50г, 3 - 40г, 4 - 150г, 5 - 80г, 6 - 40г, 7 - 60г.



Мясо (говядина) отварное:

1 - 100 г, 2 - 20 г, 3 - 50 г, 4 - 30 г.

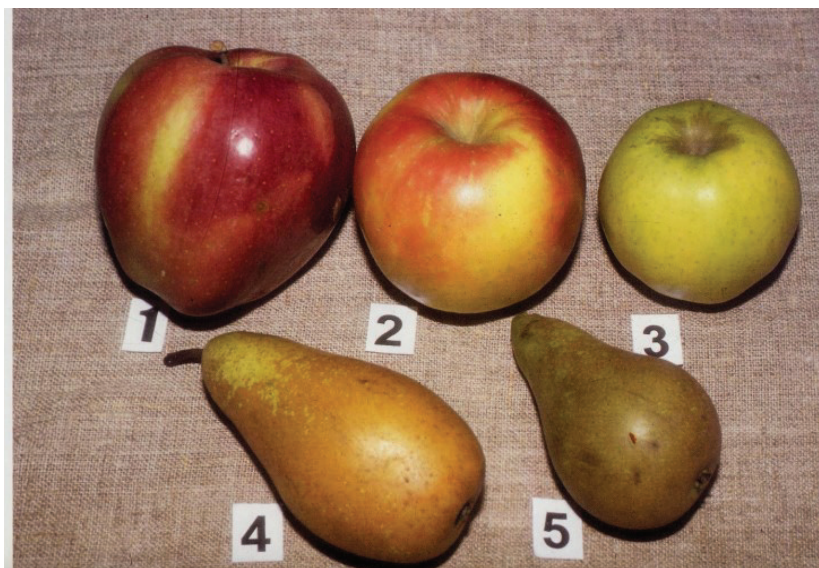


Помидоры:

1 - 300 г, 2 - 150 г, 3 - 75 г.

Редис:

4 - 40 г, 5 - 20 г, 6 - 12 г, 7 - 8 г.



Яблоки и груши:

1 - 230 г, 2 - 170 г, 3 - 100 г, 4 - 120 г, 5 - 80 г.

Данные о составе пищевых продуктов в мерных объемах, а также о составе отдельных продуктов представлены в Приложениях 2 и 3.

Следует правильно организовать и наполнение каждого приема пищи. Основные приемы пищи должны обеспечить достаточное поступление белков, жиров и углеводов. Поэтому блюда, богатые углеводами – каши, макаронные изделия, мюсли дополняют в обязательном порядке источником белка – сыром, творогом, яйцом (омлетом), запеченным мясом, ветчиной.

Завтрак должен быть плотным. Известно, что правильно организованный завтрак помогает избежать переизбытка калорий в течение дня. На завтрак предложите ребенку кашу (или макаронные изделия, мюсли), блюдо из яиц, творог, горячий напиток. Примерные варианты меню завтрака представлены в таблице 3.

Таблица 3. Примерные меню завтрака школьника*

Вариант 1	<ul style="list-style-type: none"> – Макароны с сыром (можно запеченные) – Салат из овощей – Напиток (чередуются кофеинный и напиток с молоком, какао с молоком, чай)
Вариант 2	<ul style="list-style-type: none"> – Каша молочная (можно с сухофруктами, фруктами) – Сыр (или яйцо) – Напиток (чередуются кофеинный и напиток с молоком, какао с молоком, чай)
Вариант 3	<ul style="list-style-type: none"> – Омлет – Горошек зеленый (или овощной салат, или овощи) – Ветчина (запеченное мясо) – Напиток (чередуются кофеинный и напиток с молоком, какао с молоком, чай)
Вариант 4	<ul style="list-style-type: none"> – Сырники со сметаной (или запеченный творожник) можно с сухофруктами (изюмом, курагой) – Салат из свежей моркови с растительным маслом – Напиток (чередуются кофеинный и напиток с молоком, какао с молоком, чай)

* - всегда на столе у ребенка хлеб, сливочное масло

Если на завтрак предложатся каша – тогда на ужин, овощи с мясом, рыбой или блюдо из творога. На завтрак творог – на ужин не творожник запеченный и т.д.

Обед включает три-четыре блюда: салат, суп, второе (с обязательным включением мяса или рыбы), напиток.

Полдник обычно состоит из молочного продукта (творожное блюдо, йогурт, кефир и др.), хлебобулочного изделия или выпечки, фруктов или ягод.

Ужин обя з тельно включ ет горячее блюдо (овощное, крупяное, творожное и т.п.) и горячий н питок.

Не следует после обед предл г ть ребенку ч й, кофе, к к о, молоко. Содерж щиеся в этих продукт х веществ препятствуют усвоению желез , цинк , вит мин В12, которые орг низм получ ет в основном в сост ве обед из мясных блюд. Не случ йно третьими блюд ми тр диционно являются компоты и морсы.

Примерные м ссы порций для детей школьного возр ст ук з ны в т блице 4.

*Таблица 4. Примерная масса разовой порции для детей школьного возраста (в граммах) **

Блюдо	7-11 лет	12-18 лет
Зл ковое/ овощное/ яичное/творожное/ мясное блюдо	150-200	200-250
С л т, овощи	60-100	100-150
Первое блюдо	200-250	250-300
Второе блюдо (из мяс , птицы, рыбы)	90-120	100-120
Г рнир	150-200	180-230
Н питок (компот, н питок из шиповник , сок, кисель, ч й, кофейный н питок, к к о)	180-200	180-200
Фрукты	100	100

* С нПиН 2.3/2.4.3590-20 с нит рно-эпидемиологические требов ния к орг низ ции общественного пит ния н селения.

В к честве перекус можно рекомендов ть: фрукты; сухофрукты; небольшое количество орехов, кисломолочные н питки (йогурт питьевой, биол кт, кефир, ряженку и др.), б тончики тип мюсли, зерновые б тончики, смузи, хлебцы.

Пит ние ребенк дом должно учитыв ть и школьный р цион. Если ребенок посещ ет детское учреждение, нелишне будет озн комиться с меню. Тогд будет легче решить, что предложить ребенку н ужин, к к сост вить меню выходного дня (н субботу и воскресенье).

Вним ние следует уделить щ дящей кулин рной обр ботке продуктов и блюд. Н ибо-лее подходящими способ ми приготовления пищи являются отв рив ние, тушение, з пек ние, приготовление н п ру.

С сортиментом основных пищевых продуктов, рекомендуемых для использо в ния в пит нии детей школьного возр ст можно озн комиться в Приложении 4.

Нужны ли школьнику витамины?

Вит мины - жизненно в жные, нез менимые пищевые веществ , необходимые для норм льного обмен веществ, рост и р звития орг низм . Они т кже способствуют з щит-е от болезней и ф кторов внешней среды, обеспечив ют все жизненно в жные функции

орг низм . Сниженное потребление вит минов ухудш ет ктивность иммунной системы, увеличив ет ч стоту и усилив ет тяжесть инфекционных з боле в ний, сниж ет устойчи- вость к экологическому небл гополучию, н руш ет физическую выносливость, нег тивно отр ж ется н успе в ености, т кже ст новлении репродуктивного здоровья подр ст ю- щего поколения.

Мы уже говорили, что проблем обеспеченности школьников вит мин ми стоит до- ст точно остро и большинство н ших детей их недополуч ет. Особенно явно нехв тк вит минов ощущ ется в осенне-весенний период, когд возр ст ют учебные н грузки, от- четливы темпер турные переп ды и повыш ется инфекционн я з боле в емость. Дефицит вит минов особенно выр жен не только у осл бленных детей, но и у тех, кто испытыв ет высокие физические н грузки (з ним ются спортом и др.) или пережив ет ктивный рост.

Всем детям, нез висимо от возр ст требуется круглогодичн я хорош я обеспечен- ность вит мин ми. Большинство родителей профил ктику дефицит вит минов у ребенк тр диционно связыв ет с увеличением в пит нии сезонных овощей и фруктов. Безуслов- но, ежедневное включение в р цион ребенк свежих овощей, фруктов, зелени является обя з тельным условием для поддерж ния здоровья. Одн ко обеспечить з счет этого поступление в орг низм всех вит минов и в нужном количестве невозможно. Фрукты и овощи могут служить источник ми только ряд вит минов - С, РР, бет -к ротин , фолиевой кислоты, но ник к не вит минов группы В и Д.

Т кже в жно поним ть, что з п стись вит мин ми невозможно. Все вит мины делятся н две группы – жирор створимые и водор створимые. Только жирор створимые (А, D, Е, К) могут сохр няться в орг низме (в печени и жировой тк ни) огр ниченный период времени. Водор створимые, к которым относятся все ост льные вит мины, н к плив ться не могут, и те что не использов ны орг низмом, ср зу его покид ют.

Недост ток вит минов можно компенсиров ть обог щенными продукт ми пит ния или вит минно-минер льными комплекс ми, подобр нными в соответствии с возр стом и особенностями здоровья ребенк . Количество вит минов в них строго контролируется и при соблюдении рекоменд ций по применению переизбыток исключен.

Во многих стр н х проблему вит минной недост точности помог ет реш ть обог ще- ние вит мин ми продуктов м ссового потребления (хлеб , молоко и др.). Одн ко в н шей стр не т кой пр ктики н сегодняшний день нет, поэтом особенно в жен индивиду льный подход.

5. Воспитание культуры питания

Понятие здорового пит ния неотделимо от культуры пит ния. Основы культуры пи- т ния з кл дыв ются н протяжении всего период детств и первостепенное зн чение в ее формиров нии прин длежит семье. З д ч родителей привив ть к еде пр вильное отношения, и с мый эффективный способ – собственный пример. Дети н блю д тельны и склонны подр ж ть взрослым, они переним ют отношение к пит нию, вкусовые предпо- чтения родителей. Вряд ли ребенок будет хорошо восприним ть овощи, если отец пред-

почит ет ж реный к ртофель. Н выбор пищи ст рших школьников зн чительное влияние ок зыв ет окруж ющ я сред , рекл м , сверстники, приче м ч ще нег тивно.

Орг низуйте пр вильное пит ние для всех членов семьи. Дел йте кцентын в жность здорового пит ния, обсужд йте выбор продуктов и их пр вильное сочет ние, привлек йте ребенк к сост влению семейного меню (н пример н следующий день, н пр здники).

Совместные приемы пищи н глядно з крепляют культуру пит ния. Собира ясь всей семьей з сервиров нным столом хотя бы один р з в день (в р бочие дни это, к к пр - вило, ужин), вы демонстрируете ребенку к к пр вильно приним ть пищу в комфортной обст новке, без фонового просмотр телевизор и г джетов, не торопясь, с ппетитом. Слово ппетит в переводе с л тинского озн ч ет стремление, жел ние. Аппетит – это эмоцион льное побуждение к приему пищи с з р нее предвкуш емым удовольствием от предстоящей еды. Ед «с удовольствием» (с ппетитом) улущ ет перев рив ние пищи. Совместный прием пищи не к с ется, безусловно, совместного потребления ф ст-фуд .

Психологи выделяют три основных тип поведения родителей при орг низ ции пит ния ребенк . Первый – вторит рный, когд родители орг низуют пр вильное пит ние ребенку, ст р ются его контролиров ть, уст н влив я жесткие гр ницы. Второй - прямо противоположный – либер льный. Родители в этом случ е идут н поводу пищевым предпочтениям ребенк , предост вляя преимущественно свободный выбор продуктов. И третий – поддержив ющий, сочет ющий обучение в семье пр вил м здорового пит ния с учетом вкусовых предпочтений ребенк (выбир ть, безусловно, нужно из «пр вильных» продуктов и блюд). Дети, чьи родители демонстрируют вторит рный или либер льный тип поведения, ч ще стр д ют от избыточной м ссы тел . Если родители н шли б л нс между пр вильным пит нием и индивиду льными особенностями ребенк , меньше риск к к избыточного пит ния, т к и недост точного.

Т ким обр зом, в рук х родителей есть эффективный инструмент для предупреждения проблем, связ нных с непр вильным пит нием, в том числе избыточного вес и ожирения - это воспит ние культуры пит ния.

6. Организация питания детей школьного возраста в период дистанционного обучения

В сложной эпидемиологической ситу ции, когд дети н ходятс н дист нционном обучении, родителям следует уделять повышенное вним ние орг низ ции их пит ния. Имеет место две стороны проблемы: дети длительный период времени проводят дом , нередко без родительского контроля и, в тоже время, родителям необходимо орг низов ть пит ние ребенк . Основные принципы сост вления р цион пит ния школьник ук з ны выше.

Пит ние ребенку следует приготовить з р нее и ост влять в контейнер х, н нужное количество приемов пищи (2-3 прием), при условии, что он сможет с мостоятельно р - зогреть еду. В другие контейнеры помещ ют очищенные овощи, с л ты, не требующие р зогрев и готовые к употреблению. Если ребенок этого сдел ть не может, необходимо горячие блюд поместить в кружки-термосы (суп, к шу, второе). Нужно з р нее поэспе-

риментировать с термосом, насколько он хорошо держит тепло (чтобы блюдо через 3-4 часа было теплым, но не горячим, чтобы ребенок не обжегся). Если термокружка или термос очень хорошо сохраняет температуру, в него следует помещать блюдо, температура которого не более 50-60°C.

Ребенку также необходимо остывать бутилированную или кипяченую воду, сок в фанерной упаковке (порционный, чтобы избежать его избыточного потребления), кисломолочные продукты в штучной упаковке. Перекусы в день следует обговорить с ребенком заранее. Организация правильного питания школьников во время дистанционного обучения зависит от приверженности всей семьи здоровому питанию. Конфеты, шоколад, кондитерские изделия следует предлагать ребенку в строго ограниченном количестве. В свободном доступе могут быть фрукты и очищенные овощи, вода.

Следует учитывать, что физическая нагрузка в период дистанционного обучения значительно снижается, и ее необходимо компенсировать зарядкой, прогулкой, физическими упражнениями на свежем воздухе.

Принципы организации питания детского населения в условиях тяжелой эпидемиологической ситуации

Период тяжелой эпидемиологической ситуации предъявляет особые требования к организации питания детского населения. Важно сохранение основного принципа – соответствия рацион питания потребностям организма с учетом и поддержание защитных сил организма. Во-первых, следует учесть особенности физической активности ребенка, снижающейся при соблюдении домашнего режима, и исключить риск избыточного поступления пищевых веществ и энергии. Во-вторых, обеспечить постоянное присутствие в питании фруктов, способных повысить устойчивость организма к инфекциям.

При организации питания и выборе продуктов и блюд необходимо учитывать сложившийся стереотип питания, поскольку резкие изменения служат дополнительным стрессом в период эпидемии. Питание не должно быть высококалорийным и основываться из легкоусвояемых продуктов и блюд с использованием щадящих способов кулинарной обработки.

Домашний режим вносит коррективы в энергетическую ценность рацион ребенка, уменьшая ее в среднем на 15%. Следует ограничить потребление: хлеба, особенно пшеничного; напитков, содержащих добавленный сахар: компотов, морсов и др.; кондитерских, а также колбасных изделий. При этом важно обеспечить организм поступлением достаточного количества полноценного белка, поддерживающего иммунную систему организма.

Следует уделять повышенное внимание продуктам, богатым витаминами, минеральными веществами. Необходимо контролировать достаточное поступление овощей, фруктов (источников фенольных соединений – природных антиоксидантов), молочных продуктов, особенно кисломолочных. Кисломолочные продукты способны оказывать положительное влияние на состояние кишечной микробиоты и ассоциированные с ней иммунные функции, особенно в случае обогащения их пробиотическими микроорганизмами (бифидо- и лактобактериями).

Повышению сопротивляемости организма в период подъема инфекционных заболеваний способствует достаточная обеспеченность витаминами, минеральными, природными антиоксидантами. Витаминно-минеральный недостаток негативно отражается на иммунных функциях организма, снижает устойчивость к инфекционным возбудителям, при возникновении заболевания утяжеляет его течение, удлиняет период выздоровления, повышает риск хронизации. В исследованиях показана способность приема витаминно-минеральных комплексов снизить частоту ОРВИ, в том числе, за счет стимуляции выработки интерферона, укрепления защитного барьера слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта и органов дыхания. Особое внимание необходимо уделять достаточному поступлению витаминов С, А, Д, а также железа, цинка, йода. При выборе витаминно-минерального комплекса для школьников в период подъема инфекционной заболеваемости предпочтение следует отдавать препаратам с приставкой «форте», «иммунно», способных обеспечить более быстрое и эффективное воздействие. Странное популярное мнение больших доз аскорбиновой кислоты (витамина С), не подтвердило свою эффективность в научных исследованиях.

Приложение 1

*Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков школьного возраста в Российской Федерации**

Показатели (в сутки)	Возрастные группы				
	От 7 до 11 лет	От 11 до 14 лет		От 14 до 18 лет	
		мальчики	девочки	юноши	девушки
Энергия (кк л)	2100	2500	2300	2900	2500
Белок , г	63	75	69	87	75
* в т.ч. животный (%)	60				
% по кк л	12				
Жиры, г	70	83	77	97	83
Жир, % по кк л	30				
Углеводы, г	305	363	334	421	363
Углеводы, % по кк л	58				
в т.ч. с х р % по кк л	< 10				
Витамины					
Вит мин С, мг	60	70	60	90	70
Вит мин В1, мг	1,1	1,3		1,5	1,3
Вит мин В2, мг	1,2	1,5		1,8	1,5
Вит мин В6, мг	1,5	1,7	1,6	2,0	1,6
Ни цин, мг	15,0	18,0		20,0	18,00
Вит мин В12, мкг	2,0	3,0			
Фол ты, мкг	200	300-400		400	
П нтотенов я кислот , мг	3,0	3,5		5,0	4,0
Биотин, мкг	20	25		50	
Вит мин А, мкг рет. экв	700	1000	800	1000	800
Вит мин Е, мг ток экв	10,0	12,0	12,0	15,0	15,0
Вит мин D, мкг	10,0				
Вит мин К, мкг	60	80	70	120	100
Минеральные вещества					
К льций, мг	1100	1200			
Фосфор, мг	1100	1200			
М гний, мг	250	300	300	400	400
К лий, мг	900	1500		2500	

Хлориды, мг	1700	1900	2300
Железо, мг	12,0	15,0	18,0
Цинк, мг	10,0	12,0	
Йод, мг	0,12	0,13	0,15
Медь, мг	0,7	0,8	1,0
Селен, мг	0,03	0,04	0,05
Хром, мкг	15	25	35
Фтор, мг	3,0	4,0	4,0

*Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации. МР 2.3.1.2432-08 (в настоящее время идет подготовка новой редакции документа).

Приложение 2

Масса пищевых продуктов в мерах объема*

Приняты следующие объемы емкостей в мл:

Стандартный (ст) 200

Столовая ложка (ст.л) 18

Чайная ложка (ч.л) 5

Продукт	Масса, граммы		
	Стакан	Ложка столовая	Ложка чайная
Мук	130	25	8
Хлопья овсяные Геркулес	70	12	3
Крупы	170	25	8
Сухой песок	160	25	7
Мед натуральный	-	30	9
Какао-порошок	-	25	9
Молоко, кефир, простокваша, сливки, кумыс и др.	200	18	5
Молоко сгущенное с сахаром, кофе, какао со сгущенным молоком	-	30	12
Сметана	200	20	8
Творог		17	5
Молочный стительный	-	17	5

М йонез	-	15	4
М сло сливочное р столп.	-	17	5
Вишня, черешня	130	-	-
М лин , смородин	150	-	-
Соки овощные, компоты плодоваягодные	200	18	5
В ренье, джемы	-	40	15
Семечки подсолнечные очищенные	45	-	-
Семечки тыквенные очищенные	60	-	-
Кур г	180	-	-
Изюм	-	25	7
Кетчуп	-	30	8
Клюкв	145	23	7

* Скурихин И.М., Тутельян В.А. Т блицы химического сост в и к лорийности российских продуктов пит ния. Спр вочник. М.: ДеЛи принт, 2007. 276 с.

Приложение 3

*Масса 1 штуки пищевых продуктов в граммах**

ПРОДУКТ	Масса 1 шт., г
ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	
Сдоб обыкновенн я	50
Б р нки	30
Сушк прост я	10
Сух ри сливочные	20
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	
С рдельки	100
Сосиски	50
Яйц куриные	47
ФРУКТЫ	
Гр н т	125
Б н н	100
Хурм	85
Инжир	40
Груш	120-130

Киви	80
М нд рин	30-50
Кур г без косточек	8
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Сырki гл зиров нные	50
Сырki пл вленные	30 и 100
Мороженое	100 и 250
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	
С х р-р фин д	
Быстрор створимый	5
Прессов нный	75
К р мель	6
Конфеты шокол дные	12
Ирис	7
М рмел д	12
П стил	15
Зефир	33
В фли	14
Пирожные	75
Шокол д Сникерс, М рс, Б унти и т.п	58

Горсть семян подсолнечник (нетто) – 6 г.

Объем полной порции 1-ых блюд в предприятиях общепит , в т.ч. в ст цион ре - 500 мл,
1/2 порции 250 мл.

* Скурихин И.М., Тутельян В.А. Т блицы химического сост в и к лорийности российских продуктов пит ния. Спр вочник. М.: ДеЛи принт, 2007. 276 с.

Приложение 4

Пищевые продукты, рекомендованные для использования в питании детей школьного возраста

Продукты для ежедневного использования	Продукты для использования в питании несколько раз в неделю	Продукты, которые не рекомендуется включать в рацион питания детей школьного возраста
<p><i>Нежирные сорта мяса:</i> говядины; свинины, баранины и др.; мясо птицы (кур, индейки и др.), кролик .</p> <p><i>Молоко и молочные продукты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Молоко 2,5-3,2% жирности • Сметана 10–15% жирности • Кисломолочные продукты (йогурт, кефир, ряженка, простокваша, ацидофилин, биойогурт и др) жирностью 2,5-3,2%; • Сыры неострые <p>Все виды овощей и фруктов, включая быстрозамороженные</p> <p><i>Все виды фруктов, включая быстрозамороженные</i> Фрукты (яблоки, груши, бананы)</p> <p><i>Крупы</i> (рис, пшено, овсяная, гречневая, кукурузная, ячменная и др) и макаронные изделия.</p> <p><i>Хлеб:</i> ржаной, ржано-пшеничный, пшеничный или из смеси муки с добавлением цельного зерна</p> <p>Напитки: соки из фруктов и овощей, нектары (лучше с мякотью), морсы, компоты</p> <p><i>Чай</i> некрепкий черный и/или зеленый</p>	<p><i>Колбасно-сосисочные изделия:</i> не чаще 1-2 раз в неделю</p> <p><i>Мясные субпродукты</i> (печень, сердце, язык) - не чаще 1 раз в 7-10 дней.</p> <p><i>Рыба и рыбопродукты</i> не менее 2 раз в неделю: треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, окунь, горбуша, лосось, форель, сельдь (вымоченная) и др.</p> <p><i>Блюда из яиц</i> - 2 раз в неделю: омлеты; яйца отварные</p> <p><i>Творог</i> 5-9% жирности жирности;</p> <p><i>Сухофрукты и орехи</i></p> <p><i>Консервы:</i> зеленый горошек; кукуруза с хреном; икра кабачков, баклажанная</p> <p><i>Напитки:</i> некрепкий кофе, какао</p> <p><i>Кондитерские изделия:</i> печенье, шоколад, зефир, пряники, печенье, маршмэллоу, конфеты</p>	<p>Непрожаренное мясо и рыбу, нестерилизованное молоко, Продукты, приготовленные во фритюре.</p> <p>Маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки)</p> <p>Кондитерские изделия (в том числе торты, пирожные), содержащие большие количества крем</p> <p>Энергетические напитки</p>

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нутрициология и клиническая диетология: национальное руководство / под редакцией В. А. Тутельян, Д. Б. Никитюк. - Москва: Гэот р-Меди, 2020. - 652 с.
2. Мартинчик А.Н., Батурин А.К., Кешбянц Э.Э., Фатьянов Л.Н., Семенов Я.А., Бзров Л.Б., Устинов Ю.В. Анализ функционального питания детей и подростков России в возрасте от 3 до 19 лет // Вопр. питания. 2017. Т. 86. № 4. С. 50-60.
3. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. М.: ДеЛи принт, 2007. - 276 с.
4. Детское питание: Руководство для врачей 4-е изд., перераб. и доп. / под ред. Тутельян В.А., Коня И.Я. - Москва: МИА, 2017. - 784 с.
5. Инновации в детском питании: Ежегодное издание с каталогом и видеоприложениями. Выпуск 2.2020 / Под ред. В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, И.Я. Коня, Е.А. Пыревой. - М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2020. - 224 с.
6. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации. МР 2.3.1.2432-08.
7. Коденцов В.М. Витаминизация. М.: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2015. - 408 с.
8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения (Утвержденным государственным санитарным законодательством Российской Федерации 27 октября 2020 г).
9. Мартинчик А.Н., Батурин А.К., Беве В.С., Песков Е.В., Ларин Т.И., Зибуркин Т.Г. Альбом порций продуктов и блюд. М.: Красный пролетарий, 1995. - 64 с.
10. Пырьев Е.А., Гмошинская М.В., Олюшин Е.А., Котов Н.В., Сфронов А.И., Мкоян С.Ю., Алешин И.В. Особенности питания современных школьников различных возрастных групп // Формат. 2020. № 9. С. 74-80.

Подписано в печать 03.08.2021 г.
Объем 31,4 уч.-изд. л. Формат 60/84/16. Печать офсетная.
Тираж 2000 экз. Заказ № 558.
Отпечатано в ООО «Типография СТД РФ»
125362, г. Москва, ул. Свободы, д. 8/4,
тел.: 8(495)902-59-58, 8(495)902-59-80,
эл. почта: std4916311@yandex.ru,
сайт: www.std-rf.ru

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 1159140751877878898921129440081436868981209284

Владелец Алёшкина Ольга Владимировна

Действителен с 18.12.2023 по 17.12.2024