

Здоровое питание для младших школьников

В.А. Гуров

Озабоченность питанием школьников проявляли госорганы до 2008 года. Разумеется, в лице самого заинтересованного ведомства — Минздравсоцразвития: новый СанПиН, методические рекомендации, ряд выступлений в СМИ.

Несомненно оживился интерес к этой теме после Указа Президента РФ от 30.01.2010 г. № 120 «Об утверждении Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации». В нём были определены в качестве приоритетных направлений деятельности образовательные программы по проблемам здорового питания, нормативы социального питания и комплекс мер, направленных на сокращение потребления алкогольной продукции.

От правильного здорового питания младшего школьника зависит успешность учебной деятельности, физическое, психическое и социальное развитие ребёнка.

Режим питания предполагает приём пищи в определённое время. Благодаря этому повышается эффективность процесса пищеварения, пища лучше усваивается.

Младший школьник должен есть не реже 4 раз в сутки. Перерывы между приёмами пищи — не более 4 часов. Это объясняется тем, что в организме ребёнка происходят активные процессы роста и созревания систем, происходит перестройка обмена веществ и т.д. Всё это требует большого расхода энергии и, соответственно, потребления пищи. Важно принимать пищу в одно и то же время. Это позволяет выработать условный рефлекс — наиболее активное выделение желудочного сока в установленное время. Последний приём пищи должен быть не менее чем за 2–3 часа до сна.

Распределение калорийности суточного рациона между отдельными приёмами пищи производится в зависимости от распорядка дня и установившейся привычки. В любом случае наиболее целесообразное распределение суточного рациона при четырёхразовом питании: завтрак — 25%, обед — 30–35%, полдник — 15–20%, ужин — 25%.

При организации питания основное внимание необходимо обратить на соблюдение следующих положений:

- соответствие химического состава, калорийности и объёма рациона потребностям и особенностям организма с учётом вида нагрузок и возраста;
- сбалансированное соотношение основных пищевых веществ в рационе;
- использование в питании широкого и разнообразного ассортимента продуктов с обязательным включением овощей, фруктов, соков, зелени;
- замена недостающих продуктов только равноценными (особенно по содержанию белков и жиров);
- соблюдение оптимального режима питания.

Все эти многочисленные требования к здоровому питанию в настоящее время регламентируются СанПиНом 2008 года¹. Старый СанПин 2003 года упряднён.

¹ Постановление № 45 от 23.07.2008 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.5. 2409-08».

В.А. Гуров.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Если кратко охарактеризовать отличия от старого, то «новый СанПиН предписывает кормить детей больше, здоровее, вкуснее и безопаснее...». Всё остальное, как говорится, от лукавого.

Кратко напомним основные положения действующего СанПиНа.

Питание обучающихся в образовательных учреждениях обеспечивают организации общественного питания (производство кулинарной продукции, мучных кондитерских, булочных изделий и их реализация).

Площадь обеденного зала рекомендуется принимать из расчёта не менее 0,7 кв.м. на одно посадочное место².

Должно быть организовано всем учащимся с 1-е по 11-е классы двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей, посещающих группу продлённого дня, должен быть организован дополнительно полдник. Ранее обязателен был только завтрак.

Все учащиеся разделены на 2 группы, с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше. Определены разные увеличенные нормы калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам.

При приготовлении рационов школьного питания запрещена вторичная термическая обработка, включая разогрев.

Мясо, полуфабрикаты, рыба не подлежат вторичному замораживанию. Хранение размороженной продукции не допускается.

Жёстко определены сроки хранения блюд, доведённых до кулинарной готовности.

В связи с нормированием выхода каждого блюда на одного учащегося существенно увеличился выход всего рациона. В основном это коснулось наиболее дорогих по себестоимости продуктов: мясо, кура, рыба, овощи. Введены свежие фрукты, которых до этого не было.

Таким образом, себестоимость сырья в рационе питания школьников увеличилась почти в 2 раза по ценам 2008-го года.

В ныне действующем СанПиНе совершенно правильно в отдельный раздел выделены требования к организации питьевого режима. Это связано с высокой гидролабильностью детского организма — организм ребёнка быстро теряет и быстро набирает воду. Потребность в воде у первоклассников составляет 60 мл на 1 кг массы тела, у более старших школьников — 50 мл. В зависимости от условий деятельности, климатических условий, потребность в воде меняется, поэтому в соответствии с п. 10.3 «должен быть обеспечен свободный доступ обучающихся к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в образовательном учреждении».

Для реализации здорового питания в школах важно знать состояние фактического питания. Этот вопрос изучали специалисты Красноярского института профилактического и лечебного питания.

Анализ результатов исследования показал, что энергетическая ценность фактического питания школьников во всех школах снижена и составляет в среднем 64,4–71,8% от нормы. Причём белков и углеводов меньше, чем жиров.

Значительно снижено содержание пищевых волокон (всего 17–24,2% от необходимой потребности), а также макроэлементов кальция и фосфора. Их употребление в пищевом рационе школьников составляет 28,1–47,8% в зависимости от ОУ. Поступление таких важных для здоровья и развития детей микроэлементов, как железо и магний, витаминов В₁, В₂, С, ниацина, тоже снижено.

² Для справки: в «старом» СанПиНе количество мест в обеденных залах принималось из расчета одновременного обслуживания не менее одной трети численного состава учащихся. Площадь обеденного зала (без раздаточной) рассчитывалась исходя из 0,8 м² на 1 место.

Особый интерес представляют результаты опроса школьников во многих регионах России. Процесс питания воспринимается детьми не только с точки зрения удовлетворения физиологической потребности в пище, но и с точки зрения *возможности получения психологической разрядки, смены деятельности, ухода от навязчивого контроля взрослых*. Исследование показало несколько негативных аспектов питания детских коллективов:

- недостаток времени для приёма пищи;
- неприятная, отталкивающая атмосфера в столовой;
- наличие страхов перед необходимостью принимать пищу публично, в тесноте, в шумном и душном помещении;
- неудовлетворённость от исключения из процесса принятия самостоятельного решения о выборе предпочтений;
- желание в процессе приёма пищи «не выделяться», подражать друзьям и сверстникам;
- стремление к социализации, к удовлетворению эмоциональных ожиданий от общения.

Для детей перемена для приёма пищи — это особый ритуал. Он позитивен априори. Это симбиоз восприятия окружающего пространства всеми органами чувств. Имеет смысл ввести понятие «атмосфера детского питания». Формирование такой атмосферы и управление восприятием этой атмосферы может стать эффективным механизмом воздействия на становление детских стереотипов о правильном питании, в общем, и школьном питании в частности.

Что необходимо при **организации питания**?

1. Создание оптимальных условий: средства столовой, организационные мероприятия, направленные на снижение себестоимости реализуемой в столовой продукции, позволяющих кормить как можно больше учащихся.
2. Система учебно-воспитательной и организационной работы, направленной на формирование культуры здорового питания.

Основная проблема школьных столовых — за перемену (15–20 минут) накормить максимально большое количество учащихся.

Эта проблема, например, в лицее № 7 г. Красноярска решается через внедрение разнообразных форм организации питания:

- организованное питание класса;
- групповая и индивидуальная форма через предварительный заказ;
- самообслуживание в порядке очереди.

При этом потоки школьников разводятся на три точки раздачи и пространство столовой организовано таким образом, чтобы эти потоки не пересекались:

- каше-бар (горячие каши и молочная продукция);
- витаминный бар (салаты, коктейли, соки + буфетная продукция);
- линия раздачи (мармиты для горячего питания, холодильная установка для салатов и нарезок).

Городское управление образованием выделяет дотацию на питание малоимущих (20 руб. 80 коп.). Ребята получают талон на эту сумму и пользуются им как «денежкой», чаще всего дополняя наличными деньгами (10–15 руб) и приобретая полноценный обед стоимостью 30–35 руб. На обслуживание учащихся по талонам выделен отдельный человек (работник столовой), что также экономит время.

Помощь в организации работы столовой оказывает дежурный класс во главе с дежурным учителем.

В.А. Гуров.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Система учебно-воспитательной работы в лицее № 7 начинается прежде всего с родителей.

Ежегодно 1 сентября в День знаний — встреча в столовой с родителями первоклассников, где выступают специалисты: медицинский работник, зав. производством, директор комбината питания, директор школы.

В начальной школе ведётся учебный курс «Разговор о правильном питании», разработанный фирмой «Нестле».

Для стимулирования детей к полноценному питанию комбинат питания спонсирует организованную игру-акцию «Здоровое питание», по условиям которой в обмен на жетон за полноценный обед ребёнок получает возможность питаться 1 день в неделю бесплатно и участвовать в ежегодном розыгрыше призов (сотовые телефоны, велосипед).

Условия конкурса — в стихах и большой цветной фотографией приза представлены на красочном стенде в столовой:

Обратите внимание — АКЦИЯ «Здоровое питание»

Условия акции:

*В акции участие активно принимай,
29.05 «СОТОВЫЙ» в подарок получай!*

*Условия совсем просты
И им обрадуешься ты!*

*Питаться надо непременно 5 дней в неделю, ежедневно.
Не менее 15 рублей
Истратить должен каждый день, не просто пицца иль конфета,
А первое, второе — вот что это!*

*Такие фишки на обед приобрети и на шестой денек
Такой жетон получишь ты!
И плюс 1 обед бесплатно!*

*Когда накопишь шесть жетонов
То тогда в финал выходишь непременно,
Удача ждёт, быть может, и тебя!*

*Ведь в жизни всё закономерно.
Получишь с номером билет — с него купончик оторви и очень бережно храни.*

29.05 розыгрыш купонов будем ждать и, может быть, удача к тебе придёт опять!

В воспитании культуры питания немаловажен эстетический вид столовой, по поводу которого проводился конкурс проектов среди учащихся. Сегодняшний вид столовой — результат реализации проекта победителя конкурса, выпускника лицея.

При проведении тематического родительского собрания в школе будет полезна памятка для родителей «Правила питания школьников», размещённая на сайте законодательной думы Томской области.

1. РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия.
2. Овощи, фрукты, ягоды.
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи.

4. Молочные продукты, сыры.

5. Жиры, масла, сладости.

В ежедневное меню ребёнка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

2. СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ РЕБЁНКА

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4. Для младших школьников 1:1:5.

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКОВ: мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ: мясные и молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ: подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОДОВ: свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ): фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.).

Меню школьника должно быть разнообразным. Если вы хотите, чтобы ребёнок ел с аппетитом, не увлекайтесь «супами на неделю».

Основные принципы здорового питания школьников

Питание должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только *белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы*. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма.

Питание должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Калорийность рациона должна быть следующей:

- 7–10 лет — 2400 ккал.
- 14–17 лет — 2600–3000 ккал.

Если ребёнок занимается спортом, он должен получать на 300–500 ккал больше.

Необходимые продукты для полноценного питания

Белки

Самыми ценными для ребёнка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству — мясной

В.А. Гуров.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

белок, на третьем — белок растительного происхождения. Ежедневно школьник должен получать 75–90 г белка, из них 40–55 г животного происхождения.

В рационе ребёнка обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко или кисломолочные напитки, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.

Жиры

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах — масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба — источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Биологическая полноценность жира обеспечивается только при включении в него и жиров растительного, и жиров животного происхождения, которые взаимно дополняют друг друга недостающими компонентами.

Ежедневно ребёнок должен получать сливочное, растительное масло, сметану.

Углеводы

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие пищевые волокна. Суточная норма углеводов в рационе школьника — 300–400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

Необходимые продукты в меню школьника: хлеб, крупы, картофель, мёд, сухофрукты, сахар.

Витамины и минералы

Продукты, богатые витамином А: морковь, сладкий перец; зелёный лук; щавель; шпинат; плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты-источники витамина С: зелень петрушки и укропа, помидоры, чёрная и красная смородина, красный болгарский перец; цитрусовые; картофель.

Витамин Е содержится в следующих продуктах: печень, яйца, пророщенные зерна пшеницы, овсяная и гречневая крупы.

Продукты, богатые витаминами группы В: хлеб грубого помола, молоко, творог, печень, сыр, яйца, капуста; яблоки; миндаль, помидоры, бобовые.

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и **микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селён, медь** и другие.

И напоследок одна из главных рекомендаций для организации питания детей: **не кормите ребёнка насильно!** Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.

Виктор Александрович Гуров,

заведующий лабораторией школьного здоровья Красноярского краевого института повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования, кандидат биологических наук