



КРАСНОЯРСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
1942/2022

ЗНАЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

**Н.В. Матыскина д.м.н., доцент кафедры поликлинической
педиатрии и пропедевтики детских болезней
КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России**

**Здоровье - динамическое
состояние физического,
духовного и социального
благополучия, обеспечивающее
полноценное выполнение
человеком трудовых,
психических и биологических
функций при максимальной
продолжительности жизни**

Факторы, определяющие
здоровье человека

Образ жизни

Анатомо-физиологические данные
и наследственность

Внешняя среда и природно-
климатические условия

Здравоохранение

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Сфера влияния факторов	Факторы	
	Укрепляющие здоровье	Ухудшающие здоровье
Генетические (15-20%)	Здоровая наследственность. Отсутствие морфо-функциональных предпосылок возникновения заболеваний	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям
Состояние окружающей среды (20-25%)	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки
Медицинское обеспечение (10-15%)	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание
Условия и образ жизни (50-55%)	Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт. полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамия, социальный и психологический дискомфорт. неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕШНОГО ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

- **Важнейший период жизни человека - школьный возраст, от 7 до 17 лет, время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития**
- **Именно школьники принимают на себя и вынуждены перерабатывать все возрастающее давление информационного потока, воздействующего на них не только в школе, но и дома**
- **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

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕШНОГО ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

**Важно знать и
понимать принципы
рационального
питания, правила
гигиены питания,
соблюдение
которых имеет
ключевое значение
в сохранении
здоровья ребенка**



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- **Ритмичность протекания физиологических процессов в организме**
- **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 компенсировать, но не превышать энерготраты ребенка с учетом возраста, пола, физической конституции, интеллектуальной и физической активности 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**

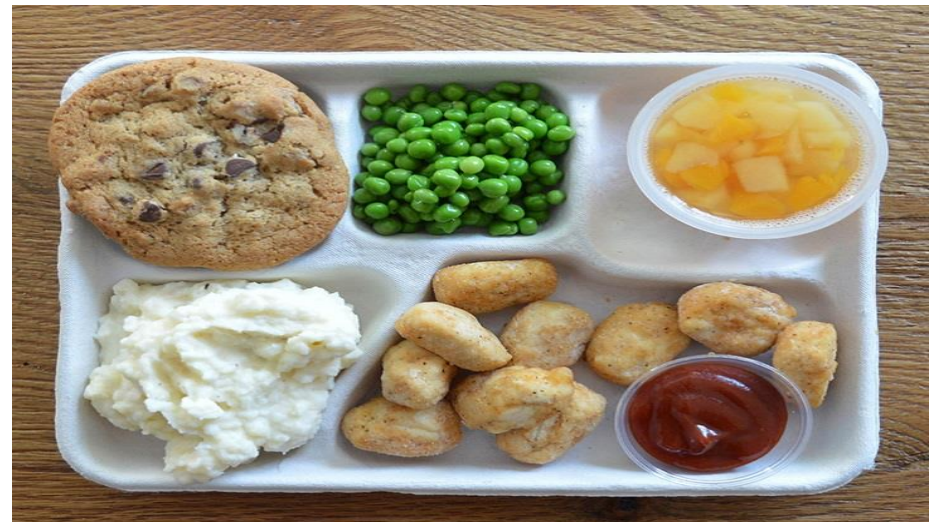
ОБЕСПЕЧИВАТЬ РАЗНООБРАЗИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

**В питании
обязательно
должны
присутствовать
разнообразные
молочные, мясные,
рыбные, яичные
блюда, овощи,
фрукты, орехи,
растительные
масла**



ОБЕСПЕЧИВАТЬ ВЫСОКИЕ ОРГАНОЛЕПТИЧЕСКИЕ И ЭСТЕТИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА БЛЮД

**Избегать
монотонности и
однотипности
меню для
предотвращения
приедаемости**



ЩАДЯЩАЯ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА

**Обеспечивать
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
свежезамороженные
ингредиенты**



ОБЕСПЕЧЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

- **Соблюдение правовых норм**
- **Выполнение санитарно-гигиенических и санитарно-эпидемиологических правил, технологических и организационно-технических требований**



ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТАТОЧНОГО ВРЕМЕННОГО РЕЗЕРВА

**Необходимо
выделять не
менее 20-30
минут для
каждого
основного
приема пищи и
10-15 минут для
перекусов**



**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; ребенок лег спать слишком поздно, и утром предпочитает уделить время сну, пожертвовав завтраком*)**

ПИТАНИЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ПОЛУФАБРИКАТАМИ

- **Готовые блюда, которые нужно только разогреть в микроволновой печи существенно облегчают жизнь, 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 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**
- **Необходимо есть рыбу не менее двух раз в неделю, для обеспечения организма полноценным белком и йодом**

НЕДОСТАТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

**Необходимо 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

- **Используются 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**
- **Выраженное стимулирующее действие кофеина на центральную нервную систему повышает психическую возбудимость**

«МР 2.4.0179-20. 2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 18.05.2020)

- **Направлены на организацию здорового питания, в том числе горячего в общеобразовательных организациях, формирование принципов рационального, сбалансированного питания при оказании услуг по организации питания**
- **Реализованы принципы здорового питания, в том числе включающие уменьшение количества потребляемых кондитерских изделий, колбасных изделий, сахара и соли**
- **Предложены варианты базового меню для разработки региональных типовых меню, учитывающих территориальные, национальные и другие особенности питания населения**

II. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

2.1. Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома с учетом режима дня и организации образовательного процесса

2.2. Обучающиеся общеобразовательных организаций, 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. Обучающиеся первой смены обеспечиваются завтраком во вторую или третью перемены

II. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

2.3. Завтрак должен состоять из горячего блюда и напитка, рекомендуется добавлять ягоды, фрукты и овощи

- **Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов должен содержать 12 - 16 г белка, 12 - 16 г жира и 48 - 60 г углеводов**
- **Для обучающихся старших классов - 15 - 20 г белка, 15 - 20 г жира и 60 - 80 г углеводов**

Ассортимент продуктов и блюд завтрака должен быть разнообразным и может включать на выбор: крупяные и творожные блюда, мясные или рыбные блюда, молочные продукты (в том числе сыр, сливочное масло), блюда из яиц, овощи (свежие, тушеные, отварные), макаронные изделия и напитки

II. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

2.4. Обучающиеся во вторую смену обеспечиваются обедом. Не допускается замена обеда завтраком.

Обед должен включать закуску (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток. Обед в зависимости от возраста обучающегося, должен содержать 20 - 25 г белка, 20 - 25 г жира и 80 - 100 г углеводов.

Для реализации принципов здорового питания целесообразно дополнение блюд свежими фруктами, ягодами. При этом фрукты должны выдаваться поштучно.

2.5. Меню разрабатывается на период не менее двух учебных недель, с учетом требуемых для детей поступления калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, необходимых для их нормального роста и развития.

Меню обеда должно быть составлено с учетом получаемого школьного завтрака. Если на завтрак выдавалось крупяное блюдо (каша, запеканка, макаронные изделия), то на обед - мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром (картофель отварной, пюре, капуста тушеная, овощное рагу).

ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

- **Пищевые продукты с ограниченным содержанием жира, сахара и соли (содержание вносимой в блюдо соли на каждый прием пищи не рекомендуется превышать 1 грамм на человек)**
- **При разработке меню рекомендуется руководствоваться следующим: включать блюда, технология приготовления которых обеспечивает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов и предусматривает использование щадящих методов кулинарной обработки**
- **Наименования блюд и кулинарных изделий в меню должны соответствовать их наименованиям, указанным в используемых сборниках рецептур**
- **Изготовление готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий**
- **В меню не допускается включать повторно одни и те же блюда в течение одного дня и двух последующих дней.**

ОСОБЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

- **Для обучающихся, нуждающихся в лечебном питании, разрабатывается отдельное меню в соответствии с утвержденным набором продуктов для данной патологии**
- **В исключительных случаях (нарушение графика подвоза, отсутствие необходимого запаса продуктов и т.п.) может проводиться замена блюд (*заменяемые продукты (блюда) должны быть аналогичны заменяемому продукту (блуду) по пищевым и биологически активным веществам*)**

РЕЖИМ ПИТАНИЯ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ

1 смена			2 смена		
Прием пищи	Часы приема	% к суточной калорийности	Прием пищи	Часы приема	% к суточной калорийности
Завтрак	9.30 - 11.00	20 - 25	Завтрак	7.30 - 8.30	20 - 25
Обед	13.30 - 14.30	35	Обед	12.30 - 13.30	30 - 35
Полдник	15.30 - 16.30	10 - 15	Полдник	15.30 - 16.30	10 - 15
Ужин	18.30 - 19.30	20 - 25	Ужин	18.30 - 19.30	20 - 25

РЕКОМЕНДУЕМАЯ МАССА ПОРЦИЙ БЛЮД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

Название блюд	Масса порций (в граммах, мл) для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150 - 200	200 - 250
Напитки (чай, какао, сок, компот молоко, кефир и др.)	200	200
Закуски (салат, овощи в нарезке и т.п.)	60 - 100	60 - 150
Суп	200 - 250	250 - 300
Мясо, котлета	80 - 120	100 - 120
Гарнир	150 - 200	180 - 230
Фрукты (поштучно)	100 - 120	100 - 120

II. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

2.7. Информация о питании детей, в том числе меню, доводится до родителей и детей любым доступным способом (размещается в обеденном зале, на доске (стенде) информации, на сайте общеобразовательной организации)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4-Х И 5 - 11-Х КЛАССОВ

Название блюда	1 - 4 классы	5 - 11 классы
	Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)
1 НЕДЕЛЯ		
Понедельник		
Каша гречневая молочная	200	220
Чай <*>	200	200
Хлеб <*>	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др.)	15	15
Итого	455	475

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4-Х И 5 - 11-Х КЛАССОВ

Название блюда	1 - 4 классы	5 - 11 классы
	Выход (вес) порции	Выход (вес) порции
	(мл или гр)	(мл или гр)
1 НЕДЕЛЯ		
Понедельник		
Салат зеленый с помидорами с р/м	60	60
Суп гороховый	250	250
Биточки (мясо, птица)	80	100
Овощное рагу	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	30
Итого	790	840



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ