

**Тарелка здорового питания**

Чтобы соблюдать критерии сбалансированности рациона питания по основным пищевым веществам (белкам, жирам, углеводам и пищевым волокнам), целесообразно воспользоваться правилом «Тарелки здорового питания», наглядно отражающим условия формирования одного из основных приемов пищи (завтрак, обед или ужин):

* 25 % на тарелке отводится продуктам, являющимся источниками полезного белка и жира: мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца, творог;
* 30 % должны занимать овощи;
* 25 % отводится на зерновые или бобовые;
* 20 % – свежие фрукты или ягоды;
* каждый прием пищи сопровождает напиток объемом 200–250 мл.

# Сбалансированное здоровое питание

Питание является основным источником получения энергии и ценных питательных веществ организмом человека: белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.

Каждое пищевое вещество (нутриент) очень важно для организма. Поэтому в рационе должны не просто присутствовать нужные организму пищевые вещества, но и их соотношение.

Исходя из суточной калорийности рациона здорового питания в  
2000 ккал, рассчитываются доли основных нутриентов и количество их потребления.

Для обеспечения организма достаточным количеством питательных  
веществ респонденту с суточными энергозатратами в 2016 ккал необходимо потреблять в чистом виде: 75,6 г белка (38 г из животных источников и 38 г – из растительных), 67,2 г – жира, 277,2 г углеводов (за счет зерновых, овощей и фруктов) и 50,4 г простых сахаров (допустимо в виде добавленного сахара, это примерно 12 чайных ложек «без верха») для поддержания существующей массы тела.

# Рациональное питание школьника

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.

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.

## Правила питания школьников

### Режим питания

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 – в13.00 – 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

Адекватная энергетическая ценность рациона, полностью компенсирующая, но не превышающая энерготраты ребенка, учитывающая возраст, пол, физическую конституцию и, интеллектуальную физическую активность ребенка.

В зависимости от возраста, усредненно, 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

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.

### Разнообразие продуктов питания

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

### Эстетика питания

Обеспечение высоких органолептических и эстетических качеств блюд, составляющих рацион, избегать монотонности и однотипности меню для предотвращения приедаемости.

### Щадящая кулинарная обработка

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

### Свежие и безопасные продукты

Приготовление блюд преимущественно из свежих продуктов, с соблюдением сезонности, допустимо использовать свежезамороженные ингредиенты.

Также все используемые продукты должны быть биологически безопасны.

### Время на прием пищи

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.

### Организация питания в школе

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 (яблок, 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 [должен быть обеспечен беспрепятственный доступ к чистой питьевой воде](https://hf.kursobr.ru/water-in-school/), желательно дополнительно давать школьнику с собой бутылочку питья (холодный чай, морс, негазированная вода).

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.

Питание школьника при грамотной организации должно обеспечить организм учащихся детей всеми пищевыми ресурсами, обеспечивающими полноценное развитие растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок.

**Источник:** [Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека](https://rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=12594)