



# Памятка родителям по здоровому питанию детей школьного возраста



**Чебоксары  
2020 г.**





## Рекомендации по организации здорового питания обучающихся в образовательных учреждениях



Одной из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. **Здоровое питание - важный фактор нормального развития и здоровья детей.**

С физиологической точки зрения школьный возраст разделяется на 3 этапа:

- младший – от 7 до 10 лет,
- средний – от 11 до 13 лет,
- старший, или подростковый, - от 14 до 17 лет.

За период от 7 до 17 лет происходит большой скачок в развитии ребенка. Изменение размеров тела и его форм происходит неравномерно. Это обусловлено сложной перестройкой обмена веществ, функций отдельных органов и систем. За 10 лет рост детей увеличивается на 40 – 50 см, вес – более чем на 30 кг, окружность груди – на 20 см.

Организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе.



**Недостаточное или несбалансированное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в физическом и психическом развитии, которое, по мнению специалистов,**

**практически невозможно скорректировать в дальнейшем.**

## Одна из важнейших составляющих пищи - белок



Недостаток белка, а тем более белковое голодание приводит к отставанию роста, нарушениям не только физического, но и умственного развития, снижению сопротивляемости болезням, успеваемости и трудоспособности, а избыток ведет к нарушению обменных процессов и снижению аппетита.

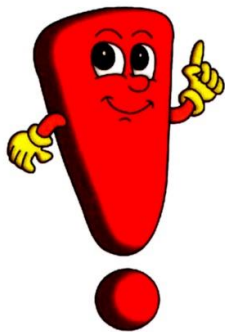
В период роста особенно велика потребность в жидкости, благодаря которой происходит лучшее усвоение питательных веществ, а также выведение продуктов распада из организма.



# Контроль кальция в организме

Естественным источником кальция являются молоко и кисломолочные продукты.

В связи с увеличением объема крови и мышечной массы значительно увеличивается потребность организма подростков в железе (железосодержащие продукты – мясо, гречка, гранаты и т.д.).



**Нарушение питания в этот период может стать причиной хронических заболеваний и задержек в развитии.**

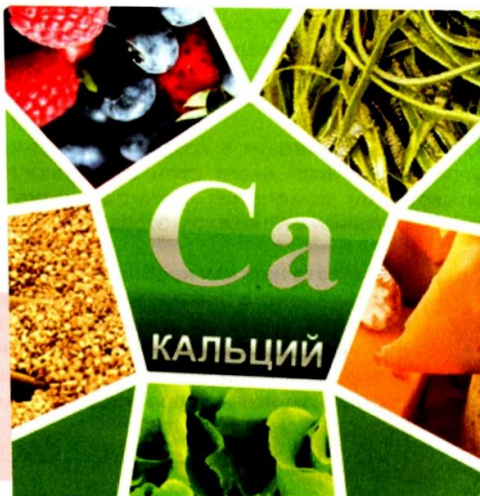
Алиментарно-зависимые болезни, которые зависят от питания человека, – анемия, болезни органов пищеварения, желчного пузыря и желчевыводящих путей, поджелудочной железы, эндокринной системы (тиреотоксикоз (гипотиреоз)), расстройства питания, нарушения обмена веществ (ожирение). Анализ и обобщение данных о заболеваемости, в том числе алиментарно-зависимых, может осуществлять школьный врач совместно с участковыми врачами поликлиник, в которые обращаются обучающиеся, воспитанники школ.

Организация питания старшеклассников должна учитывать значительный рост энергетических потребностей организма, связанных с увеличением интеллектуальных, эмоциональных и

физических нагрузок.

Большинство привычек к старшим классам уже сформировано. По данным исследований последних лет, каждый шестой житель планеты имеет избыточный вес. В настоящее время достоверно доказано, что избыточный вес появляется в первую очередь благодаря образу жизни, то есть зависит не столько от генов, сколько от возможности реализовать заложенную программу.

**Противоположная опасность, свойственная старшеклассникам, - увлечение диетами, что характерно для девушек. А для юношей - увлечение анаболиками, способствующим неестественному увеличению мышечной массы.**



Не умаляя важности рациональной организации питания обучающихся, воспитанников, нельзя забывать о значении формирования культуры здорового питания. В противном случае усилия администрации образовательных учреждений и работников пищеблоков могут оказаться бесполезными, если дети не будут есть приготовленные по всем правилам с соблюдением всех нормативов, но непривычные для них блюда.

Только системная работа по формированию культуры здорового питания может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно изменить структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

# О значении воды в организме



Вода является важнейшей составной частью организма человека, составляющей до 70% массы тела и обеспечивающей протекание важнейших процессов жизнедеятельности, было сказано выше.

## **СанПиНы регламентируют организацию питьевого режима:**

1. В образовательном учреждении должно быть предусмотрено централизованное обеспечение обучающихся питьевой водой, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.
2. Питьевой режим в образовательном учреждении может быть организован в следующих формах: стационарные питьевые фонтанчи-

ки; вода, расфасованная в емкости.

3. Должен быть обеспечен свободный доступ обучающихся к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в образовательном учреждении.
4. При отсутствии централизованного водоснабжения в населенном пункте организация питьевого режима обучающихся осуществляется только с использованием воды, расфасованной в емкости, при условии организации контроля розлива питьевой воды.
5. Бутилированная вода, поставляемая в образовательные учреждения, должна иметь документы, подтверждающие ее происхождение, качество и безопасность.

**Важность здорового и полноценного питания для нормального роста и развития стала очевидной. Каждый обучающийся, воспитанник должен быть обеспечен пищевыми веществами, необходимыми ему для нормального роста, развития, обеспечения эффективного обучения и адекватного иммунного ответа с учетом его возрастных и физиологических потребностей, а также времени пребывания в образовательном учреждении.**





## Примерный рацион питания школьника

# Основные правила питания



- Есть не менее четырех раз в день;*
- На завтрак, обед и ужин должно быть горячее блюдо;*
- Питаться в одно и то же время;*
- Прием пищи в спокойной обстановке;*
- Включить в рацион молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка;*
- В рацион питания включать продукты, содержащие фосфор (рыбные блюда);*
- Включать в рацион не менее одного-полутора литров жидкости, в том числе фруктовых или овощных соков;*
- Количество соли должно составлять не более 5 грамм в сутки (1 чайная ложка без горки).*

### Примеры питания

**Завтрак:** хлебобулочные изделия, каши, макароны, свежие овощи, фрукты. Это сложные формы углеводов, запас которых необходим ребенку. Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь и будут стимулировать умственную активность школьников.

**Обед:** закуски (салаты из свежих, отварных овощей, зелени), горячие первые блюда (суп), вторые блюда (мясное или рыбное с гарниром), напитки (сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов).  
в качестве гарнира лучше использовать тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту);

**Полдник:** напитки (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или мучными кондитерскими изделиями (сухари, сушки, нежирное печенье) либо из фруктов;

**Ужин:** горячие блюда (овощные, смешанные крупяно - овощные, рыбные блюда) и напитки (чай, сок, кисель).

## Важно помнить!

**В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы:**

- йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие;
- свежеприготовленная пища, а не переработанная в той или иной степени;
- тщательно пережевывать пищу;
- питание в школьной столовой;
- исключение копченого, жареного и острого;
- не есть всухомятку;
- меньше есть сладостей;
- исключить из рациона питания фастфуд, чипсы, майонез, кондитерские изделия с большим содержанием сахара, кофе и энергетические напитки.



## Витамины и минералы необходимые организму ребенка

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

### Витамин А - витамин роста

**Продукты, богатые витамином А:**

морковь;  
сладкий перец;  
зеленый лук;  
щавель;  
шпинат;  
зелень;  
плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

### Витамин С - укрепляет кровеносные сосуды

**Продукты-источники витамина С:**

зелень петрушки и укропа;  
помидоры;  
черная и красная смородина;  
красный болгарский перец;  
цитрусовые;  
картофель.

### Витамин Е - препятствует образованию тромбов

**Витамин Е содержится в следующих продуктах:**

печень;  
яйца;  
овсяная и гречневые крупы;  
капуста;  
помидоры;  
корень сельдерея;  
тыква;  
зелень;  
сладкий перец;  
горошек;  
морковь;  
кукуруза;  
малина;  
черника;

различные сухофрукты;  
черная смородина;  
шиповник (в свежем виде);  
слива;  
кунжут;  
мак;  
бобовые.

### Витамины группы В необходим для развития детей

**Продукты, богатые витаминами группы В:**

хлеб грубого помола;  
молоко;  
творог;  
печень;  
сыр;  
яйца;  
капуста;  
яблоки;  
миндаль;  
помидоры;  
бобовые.







## Таблица потребности в пищевых веществах и энергии обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет и старше

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность (ккал)	2350	2713
Витамин В 1 (мг)	1,2	1,4
Витамин В 2 (мг)	1,4	1,6
Витамин А (мг рет.экв)	0,7	0,9
Витамин Е (мг ток.экв)	10	12
Кальций (мг)	1100	1200
Фосфор (мг)	1650	1800
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	10	14
Йод (мг)	0,1	0,12



Питание детей подросткового возраста имеет свои особенности. В средней школе начинается половое созревание, которому предшествует предпубертатный скачок роста. С началом полового созревания потребность в некоторых веществах у мальчиков и юношей выше по сравнению с девушками.

При организации рациона питания обучающихся, воспитанников средней школы необходимо учитывать физические и физиологические изменения, которые происходят в подростковом возрасте. Достаточное поступление белков, необходимых для формирования новых структурных компонентов организма, приобретает особое значение. Именно поэтому недостаток или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи (что происходит в том случае, когда подростки, желая следовать модным стандартам, используют различные диеты) отражается не только на самочувствии, но может привести к нарушению естественного хода развития.

**Важное значение имеет и присутствие в рационе питания продуктов – источников кальция, необходимого для нормального роста и развития костной ткани. Недостаток кальция приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки.**





## Правила питания школьников, занимающихся спортом



Для подростков, занимающихся физическими упражнениями, прием пищи должен быть не позже, чем за 1,5 ч до тренировки и начинаться не ранее, чем через час после ее окончания. Это вызвано тем, что во время еды и примерно в течение 1,5 ч после ее окончания большая часть крови притекает к органам пищеварения — желудку, кишечнику, пищеварительным железам, обеспечивая их нормальное функционирование. Кровоснабжение мышц в это время уменьшается. Если сразу после еды приступить к тренировке, кровь отойдет к мышцам. Недостаточное кровоснабжение пищеварительных органов ухудшает их работу, затрудняет всасывание в кровь питательных веществ. В результате снижается снабжение работающих мышц. Указанное выше время нужно для перераспределения крови от органов пищеварения к мышцам или наоборот.

### Почему важно правильно питаться?

Это дает возможность:

предупредить и  
уменьшить риск  
возникновения  
хронических  
заболеваний

сохранить  
здоровье  
и привлекательную  
внешность

быть физически  
и духовно активным






## Организация питания обучающихся, воспитанников в образовательном учреждении

Питание детей в школе регламентировано требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08, утвержденных постановлением от 23 июля 2008 г. N 45 и действующих с 1 октября 2008 года по настоящее время.

### Основные требования:

- 
1. Для обеспечения обучающихся здоровым питанием разработать рацион питания.
  2. Составление примерного меню на период не менее двух недель (10 - 14 дней) и раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.
  3. Учитывать продолжительность пребывания обучающихся в школе, возрастную категорию и физические нагрузки обучающихся.
  4. Организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед).



**Это очень важный пункт правил, в соответствии с которым должен быть составлен режим питания в семье. При двухразовом питании в школе (2-ой завтрак и обед)**

**дома у ребенка должен быть завтрак, полдник и ужин. При трехразовом питании - завтрак и ужин.**

**Родители имеют право ознакомиться с меню для того, чтобы понять, насколько полноценно питание детей в образовательном учреждении.**

5. Предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергавшимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

6. Не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

7. Должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.





“

Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: **завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15%** (для обучающихся во вторую смену - до 20 - 25%), **ужин - 25%**.

При круглосуточном пребывании обучающихся - пятиразовое питание: **завтрак - 20%, обед - 30 - 35%, полдник - 15%, ужин - 25%, второй ужин - 5 - 10%**. При организации шестиразового питания: **завтрак - 20%, второй завтрак - 10%, обед - 30%, полдник - 15%, ужин - 20%, второй ужин - 5%**.

8. В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов.

9. Ежедневно в рационах 2 - 6-разового питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2 - 3 дня.

“

## ВАЖНО!

**Очень важным является и следующее положение, т.к. нередко администрация общеобразовательных учреждений стремится всех «оздоровить» без учета индивидуальных особенностей обучающихся.**

1. Реализация кислородных коктейлей осуществляется только по медицинским показаниям и при условии ежедневного контроля медицинским работником общеобразовательного учреждения.

2. Отпуск горячего питания обучающимся необходимо организовывать по классам (группам) на переменах продолжительностью не менее 20 минут в соответствии с режимом учебных занятий. В учреждениях интернатного типа питание обучающихся организуется в соответствии с режимом дня. За каждым классом (группой) в столовой должны быть закреплены определенные обеденные столы.

3. Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75°C, вторые блюда и гарниры - не ниже 65°C, холодные супы, напитки - не выше 14°C.



**Пищевой рацион школьников должен покрывать все энергетические потребности, связанные с ростом организма и жизнедеятельностью детей.**















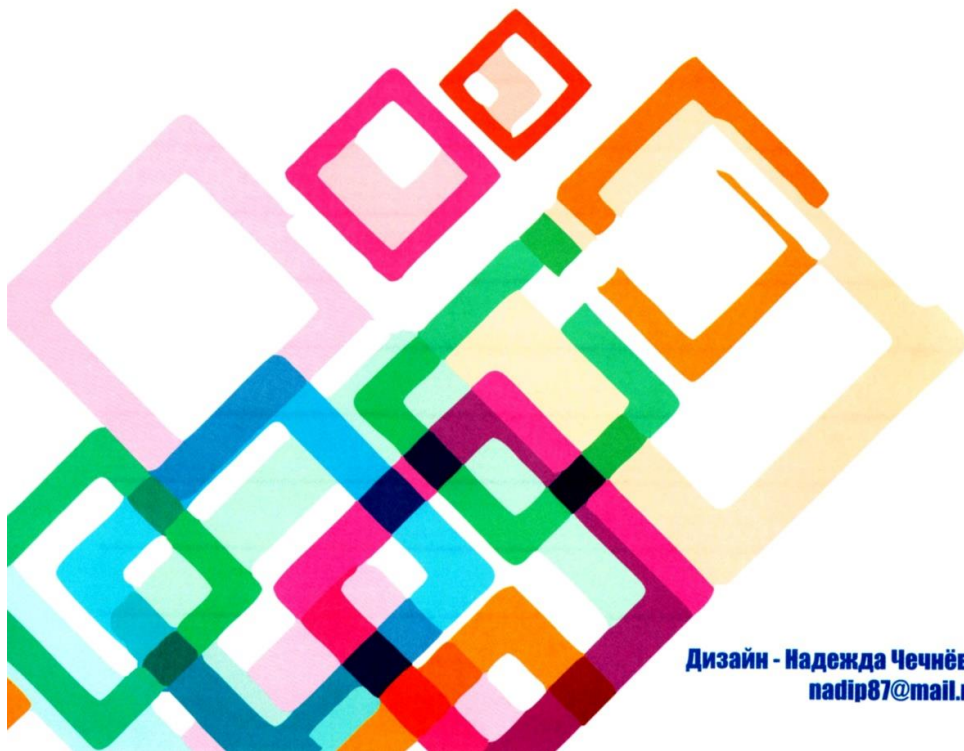
## **Управление образования администрации города Чебоксары**

428000, г. Чебоксары, Московский проспект д.8,

Телефон: 58-15-49

Факс: 58-14-94

E-Mail: [gcheb\\_gorobraz@cap.ru](mailto:gcheb_gorobraz@cap.ru)



**Дизайн - Надежда Чечнёва**  
[nadip87@mail.ru](mailto:nadip87@mail.ru)