

**ОСНОВЫ
рационального
питания школьников
и ассортимент блюд
школьных столовых**

Пичугина Полина Ивановна



- Рациональное питание
— одно из основных средств обеспечения нормального физического и умственного развития детей. Оно повышает их устойчивость к болезням и успеваемость.



Основные функции питания

- 1) Первая функция заключается в снабжении организм энергией. В этом смысле человека можно сравнить с любой машиной, совершающей работу, но требующей для этого поступления топлива.
- 2) Вторая функция питания заключается в снабжении организма, прежде всего, белками, в меньшей степени – минеральными веществами, жирами и в ещё меньшей степени – углеводами.





3) Наконец, третья функция питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности.

4) Сравнительно недавно появились данные о существовании ещё одной (четвёртой) функции питания, которая заключается в выработке иммунитета.

- Молочные продукты – основные источники минеральных веществ, витаминов, белков.
- Хлеб лучше употреблять ржаной или с отрубями, так как в нем содержится на 30% больше железа, вдвое больше калия и второе больше магния, чем в белом хлебе.
- Рыба и морепродукты - это здоровая пища. Белок рыбы хорошо усваивается, из него строятся наши клетки. В жирных сортах рыбы (лосось, сельдь, сардины) есть жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, которые сжигают лишний жир.



Рацион питания детей школьного возраста

- Питание детей и подростков должно соответствовать принципам щадящего питания, исключать продукты с раздражающими свойствами и предусматривать использование таких способов приготовления блюд, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание.
- Ежедневно в рацион питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи).



- Овощи— необходимый источник витаминов и микроэлементов. В овощах содержится клетчатка и пектиновые вещества, которые играют важную роль в нормализации процессов пищеварения.
- Все знают, что фрукты полезны. В них содержатся углеводы, которые мы можем употреблять без вреда для здоровья, заменяя ими сладости. В косточковых плодах (абрикосы, персики, вишни) содержится много глюкозы и сахарозы, в семечковых (груши, яблоки) - фруктозы.



Белки



- У школьников младшего возраста потребность в белке – 2,5–3 г на 1 кг веса, старшего возраста (14–17 лет) – не менее 2 г на 1 кг веса тела. В количественном выражении дети в возрасте 7 – 10 лет должны получать 80 г белка в сутки, в возрасте 11–13 лет – 93 г, юноши (14–17 лет) – 106 г и девушки (14–17 лет) – 96 г.
- Основные источники животного белка – молоко и молочные продукты, мясо, рыба и яйца. Источниками растительного белка являются многие пищевые продукты, но главное значение имеют хлебобулочные изделия, крупяные и макаронные изделия, а также картофель.

Жиры



- Жиры являются растворителями витаминов А и Д, обеспечивая наиболее полное их усвоение.
- Некоторые жиры сами являются источниками витаминов А и Д, а также необходимых в детском возрасте фосфатидов и полиненасыщенных жирных кислот.
- Отсутствие жира в питании детей отрицательно сказывается на их здоровье, особенно на иммунобиологических свойствах.
- При длительном недостаточном содержании жиров в питании детей отмечаются замедление роста и расстройства функции нервной системы.

Углеводы

- Количество углеводов в питании школьников должно быть в 4 раза больше, чем белков и жиров, т. е. 320–420 г в сутки. Нужно использовать легко усвояемые углеводы (сахар, мед, варенье, кондитерские изделия и др.). Количество легко усвояемых углеводов в пищевом рационе школьника должно составлять 20 % от общего содержания углеводов, т. е. 70 – 100 г в сутки.
- Избыток углеводного питания и недостатки жиров и белка, может негативно сказаться на здоровье. При этом отмечается нарушение обмена, отставание в росте и общем развитии, ожирение, склонность к частым заболеваниям.



Витамины

- У школьников, в связи с интенсивным ростом и большой учебной нагрузкой, потребность в витаминах повышена, особенно в витаминах А, Д и С.
- Однако в обеспечении витамином А большую роль могут сыграть и некоторые растительные продукты – зеленые овощи и морковь, содержащие каротин, вещество, которое превращается в организме в витамин А.
- Витамин Д может образовываться в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей солнца.
- Много витаминов А и Д содержится в печени, в связи с чем блюда из печени очень желательны в питании школьников.



Минеральные соли



- Они являются обязательной составной частью крови, гормонов, ферментов и др., используются для построения костной, мышечной, нервной и других тканей, участвуют в процессах обмена веществ, в поддержании необходимого давления в клетках и других сложных процессах.
- Особенно важно для детей имеют кальций и фосфор, которые являются основными структурными компонентами скелета.

Правила рационального питания школьников

1. Главное правило рационального питания школьников: энергетическая ценность потребляемой пищи не должна превышать энерготраты организма.
 2. Каждый прием пищи необходимо начинать с овощей, фруктов и салатов.
- На завтрак школьника входит горячее блюдо (творожное, яичное или из любой крупы) и напиток(горячее молоко, кофейный напиток, чай с молоком) на выбор.
 - На обед в школе дают овощные салаты, обязательно первое горячее блюдо, полноценное высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей.
 - Ужин школьника состоит из яичных, любых круп, молочных блюд. Также можно употреблять фрукты и овощи.



- 5) Блюда для школьников готовятся непосредственно перед подачей, нельзя готовить заранее и хранить их в холодильных камерах.
- 6) Питание должно подходить для детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, в основном использовать типы готовки, как варка, тушение, припускание.
- 7) Соответствующий рацион питания должен соответствовать данному меню, при необходимости заменить блюда с такими же энергетическими и питательными свойствами.
- 8) Перед входом в пищевой блок необходимо вывести ежедневное меню для ознакомления учащимся.



При построении рационального питания школьников необходимо учитывать:

- социальные факторы, такие как ускорение темпа жизни, изменение характера обучения в школе, занятия физкультурой и спортом, производственные занятия, экологические факторы региона;
- биологические;
- возможность улучшения здоровья путем изменения питания на любом этапе цикла развития ребенка является общепризнанной.



- Для поддержания здоровья, необходимо соблюдать рациональное питание. Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывает влияние на состояние здоровья, работоспособность, умственное и физическое развитие, а также на продолжительность жизни человека.

