



Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. N 204

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» Роспотребнадзор реализует проект «Здоровое питание», который является частью федеральной программы «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» национального проекта «Демография».

С 15 мая 2019 года, в Российской Федерации в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Роспотребнадзором начата реализация мероприятий, направленных на продвижение принципов здорового питания и создание в России среды, способствующей ведению здорового образа жизни.

Внедрена система мониторинга за состоянием питания различных групп населения в регионах, в том числе детей, основанная на результатах научных исследований в области нутрициологии, диетологии и эпидемиологии, а также связывающая здоровье населения со структурой питания и качеством пищевой продукции.

Здоровое питание

Здоровое питание – это сбалансированный по белкам, жирам и углеводам рацион, в котором есть все необходимые витамины и минералы.

Правильное пищевое поведение — это не только грамотное составление ежедневного меню, но и режим питания.

Питание играет важную роль в развитии организма, умственной деятельности. Потребляя только правильную и здоровую еду, ребенок будет защищен от негативного воздействия окружающей среды.

По сравнению с организмом взрослого, ребенок развивается стремительными темпами, на что уходит намного больше энергии.

Ребенок нуждается в качественных продуктах питания, которые его организм должен получать своевременно. В ином случае возможны - отставание в росте и развитии, частые болезни.



Особенности детского питания

Вместе с продуктами детского питания организм должен получать необходимое количество полезных питательных веществ.

Белки - считаются главным строительным материалом, без которого невозможно появление новых клеток, развитие организма и рост. При нехватке белка, это негативно отражается на иммунитете, может привести к замедленному развитию.

Жиры - поддерживают и укрепляют иммунную систему, возобновляют затраченную энергию. В жирах содержатся витамины А и Д, которые особенно важны для детского организма.



Углеводы — энергетическая функция. Их избыток приводит к ожирению. Дети, которые потребляют большое количество углеводов, чаще остальных болеют.

Витамины - организм ребенка в большей степени нуждается в витаминах А и Д. Витамин А отвечает за работу эндокринной системы. При нехватке витамина Д может развиваться рахит. Витамины группы В отвечают за работу головного мозга.

Минералы — в рационе ребенка должна присутствовать пища, в которой содержатся следующие минералы: железо, кальций, йод.

Организация правильного режима питания

Рацион школьника зависит от его возраста. Детям школьного возраста нужно питаться как минимум 4 раза на день.



- ✓ В пище должно содержаться не менее 60% белков;
- ✓ В рационе должны быть злаки, картофель и хлеб;
- ✓ Меню должно быть разнообразным и сбалансированным;
- ✓ Количество углеводов должно в 4 раза превышать количество жиров и белков;
- ✓ Нужно следовать режиму питания, горячее питание - обязательно;
- ✓ Потреблять рыбу минимум 2 раза на неделю;
- ✓ Каждый день есть свежие фрукты и овощи;
- ✓ Меню на каждый день также должно включать молочную продукцию;
- ✓ Жирная пища и сладкое допустимы, но в небольших количествах и не в качестве замены основной пищи.

Главные принципы правильного рациона питания

- 1. Следовать правильному режиму питания;
- 2. Рационе питания должен быть сбалансированным и разнообразным, чтобы организм получал необходимое количество полезных веществ;
- 3. Продукты питания должны правильно обрабатываться, что позволит добиться приятного вкуса и сохранить питательную ценность еды;
- 4. Учет личных вкусовых предпочтений;
- 5. Соблюдение санитарных норм при хранении продуктов питания и их приготовления;
- 6. Энергетическая ценность пищи должна в полной мере соответствовать энергетическим затратам в течении всего дня.

Следуя простым правилам, можно сделать рацион ребенка правильным. Это позволит избежать в дальнейшем множества заболеваний, а также обеспечит организму его полноценное развитие.



Проблемы при несоблюдении режима правильного питания

- Замедление роста и развития.
- Появление лишнего веса — ожирение.
- Диспептические расстройства ЖКТ, гастрит.
- Сахарный диабет 2 типа.
- Нарушение работы сердечно-сосудистой системы
- Анемия, проблемы с памятью — при недостатке железа и йода.



Вывод: рациональное и сбалансированное питание, соответствующее возрасту ребенка, оказывает влияние на правильное развитие и здоровье детского организма.

Как правильно организовать питание школьника?

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:

Напиток

Воду без газа, компот, морс

Фрукты

Яблоко, груша, банан и другие, не вызывающие аллергии

Сладкое

Сушки, сухофрукты, орехи

Не стоит давать детям в школу:

- Сладкую газированную воду;
- Шоколадные батончики;
- Бутерброды с колбасой любых видов;
- Сухари и чипсы;
- Фаст-фуд

➤ Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 – 4-х часов

Питание детей в школе

Горячее питание школьников является необходимым условием обеспечения здоровья детского населения, устойчивости к воздействию неблагоприятной внешней среды, формирования пищевого поведения, физического состояния и развития, способности к обучению и хорошей успеваемости, профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание.

Ежедневно в рационах 2-6-разового питания школьников следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный. Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2 – 3 дня.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы или порционированные овощи. Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

В полдник рекомендуется включать в меню напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУКТОВ И БЛЮД, КОТОРЫЕ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ:

- Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия;
- Окрошки и холодные супы;
- Макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленным яйцом, яичница-глазунья;
- Паштеты и блинчики с мясом и с творогом;
- Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжная сметана без термической обработки;
- Кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические, газированные напитки, алкоголь;
- Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.



УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ФБУЗ – ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ