

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ САНИТАРНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ТЕМА 8. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ
ОБРАЗОВАНИЯ

ТЕМА 8. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Основные вопросы: питание детей школьного возраста и проблемы модных диет.

Рациональное, сбалансированное питание не теряет своей актуальности и для детей школьного возраста (от 7 до 17 лет). Специалисты достаточно часто выявляют проблемы с состоянием здоровья школьников, обусловленные их неправильным питанием.

Распространен дефицит витаминов (А, Е, С, В1, В2), кальция и микроэлементов (железа, цинка, селена и йода). Это ведет к значительной частоте возникновения у детей школьного возраста таких алиментарно-зависимых состояний, как железодефицитная анемия, задержка роста (витамин А, цинк, йод), снижение способности к обучению (йод, железо, витамины В1, В2, В6) и т. д.

Дефицит йода на 30% повышает риск развития хронических заболеваний у школьников. Более того, у каждого ребенка с зобом отмечается снижение слуховой и зрительной памяти, ухудшение способности к обучению, нарушение формирования личности.

Не менее существенные последствия имеет дефицит железа, который ведет к снижению умственной и физической работоспособности, ухудшая тем самым способность детей к обучению.

Недостаточное поступление с пищей витаминов-антиоксидантов (Е, С, А, β-каротина), цинка и селена ведет к нарушению антиоксидантного статуса организма, являющемуся одним из типовых патогенетических механизмов развития или осложнения многих заболеваний и, в частности, сахарного диабета, болезней кожи и суставов.

Дефицит ряда витаминов (А, Е, С), цинка и селена служит одной из причин снижения иммунного ответа, предопределяющего повышение чувствительности школьников к различным инфекциям.

Наблюдаются также частые нарушения работы желудочно-кишечного тракта, связанные с характером и режимом питания детей. Увеличивается количество хронических заболеваний пищеварительной системы. Здесь важную роль играют нарушения в режиме питания (связанные, в частности, с невозможностью получать горячее питание в школе) и его качестве (включение в состав рационов специй, бульонов, колбасных изделий недостаточно высокого качества, кулинарных жиров).

При формировании рациона детей и подростков и приготовлении предназначенной для них пищи должны соблюдаться уже рассмотренные принципы оптимального, сбалансированного питания, подразумевающего: удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы)

и микронутриентах (витамины, минеральные соли, микроэлементы, флавоноиды и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями; сбалансированность рациона по всем пищевым веществам, в т. ч. по аминокислотному и жирнокислотному составу, составу различных классов углеводов, содержанию витаминов, минеральных веществ и микроэлементов; максимальное разнообразие рациона, за счет использования широкого ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки, обеспечивающей высокие вкусовые качества готовых блюд и сохранность их пищевой ценности.

Особенно большое значение для растущего организма имеет достаточное поступление полноценного белка. За счет белков покрывается 14% энергетической потребности организма ребенка. В рационах детей школьного возраста белки животного происхождения должны составлять не менее 50% от общего количества белка. В ряде случаев — например, при увеличении нагрузки, в зависимости от условий жизни ребенка — долю белков животного происхождения желательно повышать до 60%, остальная часть покрывается за счет растительных белков (бобовые, крупы).

Детям школьного возраста необходимы полноценные жиры — сливочное, растительное масло, сыры, сметана. За счет жиров удовлетворяется более 30% суточной энергетической потребности. Жиры растительного происхождения должны составлять до 20% от общего количества жира рациона.

При этом следует отметить, что избыток жира и белка в рационе школьников может привести к заболеваниям почек, печени, ожирению.

Важным компонентом в сбалансированном питании являются углеводы. В рационе школьников углеводов должно быть в 4 раза больше, чем белков и жиров (уже известная нам формула соотношения 1:1:4). Потребность в углеводах зависит от возраста, состояния обменных процессов и в значительной степени от умственной и физической нагрузки.

Потребность в энергии у школьников также определяется возрастом, условиями жизни и обучения. Большие энергетические затраты отмечаются во время занятий физкультурой, спортом, различными трудовыми процессами, интенсивной умственной деятельностью. Особенно большие нагрузки испытывают дети, обучающиеся в специализированных школах спортивного профиля, с математическим уклоном.

Показатели	Возрастные группы школьников				
	7-10 лет	11-14 лет		15-17 лет	
		мальчики	девочки	юноши	девушки
Энергия, ккал	2100	2500	2300	2900	2500
Белок, г	63	75	69	87	75
* в т. ч. животный	60%				
Жиры, г	70	83	77	97	83
ПНЖК, % по ккал	5-10	5-10		6-10	
Холестерин, мг	менее 300				
Углеводы, г	305	363	334	421	363
в т. ч. сахар	менее 10% от общих энергозатрат				
Пищ. волокна, г	16	20		22	

Режим питания следует по-прежнему сохранить по расписанию, не менее 4-5 раз в день. При этом основная часть энергии и пищевых веществ приходится на первую половину дня.

Здоровое питание детей и подростков:



Процесс взросления также может обуславливать изменения пищевого поведения. Однако при этом не следует пренебрегать правилами здорового питания и понимать возможные последствия их нарушений, самостоятельности в питании.

К сожалению, интерес к этой теме активно эксплуатируется людьми недостаточно компетентными в области науки о питании, физиологии, диетологии, которые позволяют себе в безапелляционном тоне давать рекомендации по питанию, широко тиражируемые затем в средствах массовой информации. Однако многие в погоне за здоровьем, принимая за истину некорректно поданную, а зачастую и ошибочную, информацию о нюансах правильного питания и добровольно следуя рекомендованным ограничениям, получают диаметрально противоположный результат.

Опасность последствий бездумной самостоятельности в питании можно сравнить с самостоятельностью в выборе лекарств. Надежда на существование тайного, но действенного способа мгновенного и гарантированного снижения веса настолько сильна, что заставляет худе-

ющих пробовать на себе все новые способы коррекции веса, насколько бы парадоксальными они ни были.

Контроль массы тела – чаще снижение избыточной массы до физиологически оптимальной и удержание достигнутого результата – самая частая задача, решение которой возлагают на здоровое питание. Как скорректировать привычный рацион питания, который привел к накоплению избыточных жировых запасов? На этот вопрос существует масса ответов.

На первом месте – ограничительные диеты, которые предполагают снижение в рационе питания или исключение из него полностью какого-либо из основных нутриентов – чаще жиров или углеводов.

Последствия отказа от углеводов

Ограничивая употребление углеводов, человек компенсаторно потребляет большее количество жиров, зачастую до 70% суточной калорийности приходится на долю жира, при этом общая энергетическая ценность рациона остается неизменной или снижается в незначительной степени. В результате соблюдения режима питания с ограничением или исключением углеводов снижение жировой массы тела отмечается незначительное, при этом ожидаемо изменяются в неблагоприятную сторону показатели жирового состава крови (растет холестерин).

Последствия отказа от жиров

Аналогичная картина наблюдается и при резком ограничении жиров. Для компенсации недостатка энергии, которая ранее поступала из жиров, увеличивается потребление углеводов. Это физиологический механизм, возрастает и становится неконтролируемым влечение к сладкому, к вредным «быстрым» углеводам, на этом фоне становится постоянной интенсивная выработка инсулина, что истощает поджелудочную железу и может стать причиной развития сахарного диабета.

Последствия высокобелковой диеты

Одновременное ограничение употребления жиров и углеводов, а следовательно, резкое увеличение доли белковой составляющей рациона – широко известно как «кремлёвская диета» – пагубно влияет на мочевыделительную систему, провоцируя камнеобразование в почках.

Такие ограничительные диеты могут приносить определенный результат в виде снижения массы тела, и происходит это исключительно за счет снижения общей калорийности рациона, но результат этот кратковременный, лимитированный периодом соблюдения ограничений в питании и всегда сопряженный с негативными для здоровья

последствиями. В результате несбалансированных диет такого плана снижается не только избыточная жировая масса, но и мышечная масса, кости теряют кальций, становясь хрупкими, что чревато переломами, нарушается витаминный и электролитный баланс организма.

Вышеперечисленные системы питания могут быть энергетически достаточными, в отличие от диет с экстремально низкой калорийностью. Снижение общей энергоёмкости рациона ниже границ физиологической нормы неизбежно приводит к замедлению обмена веществ, и после прекращения диеты, возврата к привычному питанию потерянные килограммы стремительно возвращаются.

С завидным постоянством тот или иной продукт объявляется «опасным, источником всех бед со здоровьем и причиной накопления жировых запасов». В последнее время такими «продуктами-вредоносцами» считаются молоко и его производные, злаки (пшеница, овес, ячмень, рожь). В популярных СМИ часто слышны рекомендации полностью исключить молочное и мучное для сохранения здоровья, молодости и снижения веса.

Действительно, рациональное зерно в этом есть. Существуют люди с непереносимостью лактозы (молочного сахара, содержащегося в молоке, молочных продуктах) и глютена (клейковины, содержащейся в некоторых злаках). Число таких людей крайне мало (около 1%), при употреблении продуктов с лактозой или глютеном у них могут возникнуть проблемы с пищеварением или аллергические реакции, связи же с ожирением нет никакой даже у таких людей. Следовательно, распространять на всех рекомендацию по исключению молочного и мучного крайне некорректно. Лишая себя таких продуктов, как молоко, йогурт, кефир, являющихся источником белка, кальция; цельнозерновые хлеб и макароны, богатые клетчаткой, витаминами группы В и Е, не только нельзя построить сбалансированный рацион, но и возможно нанести вред своему здоровью.

Следует избегать самодеятельности в области питания. Последствия экспериментов над собственным здоровьем могут быть плачевны. Лучшая диета — это не кратковременное изменение питания в соответствии с надуманными правилами, а изменение всего своего образа жизни в соответствии с принципами ЗОЖ.

Питание должно быть умеренным, разнообразным, сбалансированным. При наличии избыточного веса — ограничение калорийности должно быть мягким, постепенным, при обязательном сохранении в рационе достаточного для здорового функционирования организма количества белков, жиров и углеводов.

**Дополнительно узнать о модных диетах можно,
посмотрев этот ролик:**





институтвоспитания.рф



сгон.rosпотребнадзор.ru