Требования к организации здорового питания школьника

Рациональное питание детей и подростков является одним из важнейших условий, обеспечивающих их гармоничный рост, своевременное созревание морфологических структур и функций различных органов и тканей, оптимальные параметры психомоторного и интеллектуального развития, устойчивость организма к действию инфекций и других неблагопрятных внешних факторов.

От того как питается человек зависит качество его жизни, психологическое и эмоциональное состояние, развитие и правильное функционирование всех систем жизнедеятельности. Поэтому питание школьников должно быть не только вкусным, но и правильным, полезным, сбалансированным.

К основным характеристикам правильного питания относятся:

- соблюдение режима питания,
-соблюдение правильного соотношения потребляемых калорий к энергозатратам,
-употребление в необходимом количестве белков, жиров и углеводов, витаминов, минеральных веществ,
- разнообразие продуктов питания,
- правильная обработка продуктов.

Соблюдение режима питания - неотъемлемая часть организации питания. С раннего детства рекомендуется кормить ребенка по часам, чтобы организм был готов к усвоению пищи. Режим питания должен соблюдаться строго. Соблюдение режима питания позволяет вовремя получить ребенком необходимые полезные вещества для пополнения энергии и повышения трудоспособности. Для учащихся общеобразовательных учреждений режим питания организуется с учетом занятий в 1-ю и 2-ю смены. Для занимающихся в 1-ю смену рекомендуется 1-й завтрак (25% рациона) перед уходом в школу, 2-й (школьный) завтрак (15-20% рациона) в 11-12 часов, обед (35-40% рациона) по возвращении из школы в 15-16 часов и ужин (около 20% рациона) в 20 ч.

Для школьников 2-й смены 1-й завтрак организуется в 8 ч, обед - перед уходом в школу в 12-13ч, горячий полдник в школе в 16 ч, ужин в 19-20ч. Учащиеся проводят в школе 4-6 часов. Длительный перерыв в приеме пищи неблагоприятно сказывается на работоспособности детей, их самочувствии, настроении, а также на состоянии пищеварительной функции организма. Поэтому школьники должны получать горячий завтрак, покрывающий их энергозатраты.

Режим питания должен основываться на следующих критериях:

- оптимальное количество приемов пищи – 4-5 раз в день,
- интервал между приемами пищи должен составлять 3,5-4 часов,
- употребление продуктов питания должно быть в одно и то же время,
- ужин должен быть за 2-3 часа до сна,
- соблюдение правильного распределения суточного рациона: завтрак – 20-30 %, обед – 35-40 %, полдник – 10-15 %, ужин – 20-30%.

Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.