

Особенности питания в организованных школьных коллективах.

Современные представления о потребности человека в пищевых веществах, получившее название «концепции сбалансированного питания» были разработаны ещё в 20 веке академиком Покровским А.А.. Согласно этой концепции, для нормальной жизнедеятельности организма необходимо питание, не только обеспечивающее энергозатраты и достаточное по количественному составу. Должны также быть соблюдены сложные взаимоотношения между многочисленными незаменимыми факторами питания, каждому из которых в обмене веществ принадлежит специфическая роль.

Важнейшим условием жизнедеятельности для человека является принцип рационального питания, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и функционирование человеческого организма, способствует улучшению его здоровья и профилактику заболеваний.

Рациональное питание предполагает:

1. Энергетическое равновесие.
2. Сбалансированное питание.
3. Соблюдение режима питания.

1. Принцип энергетического равновесия.

Энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергозатратам организма в зависимости от пола, возраста, физической активности.

Дети должны получать:

В возрасте 7-10 лет – 2300 ккал.

11-13 лет – 2500-2700 ккал.

14-17 лет – 2600-2900 ккал.

У женского пола эти затраты меньше на 10 %. У спортсменов – существенно больше и достигают 6000 ккал., а для взрослого человека умственного труда – 2000-2500 ккал. Для справки- 1 шоколадка имеет калорийность 500 ккал., а 100 г. конфет = 600 ккал.

2. Принцип сбалансированного питания.

Каждый организм нуждается в строго определённом количестве пищевых веществ в определённых пропорциях.

Белки – это строительный материал, гормоны, ферменты, антитела, витамины. Жиры- энергия, строительный материал для клеточных оболочек, гормонов, ферментов, клеток нервной системы, жирорастворимые витамины, фосфолипиды. Углеводы- это в первую очередь , топливо для жизнедеятельности организма. Углеводы бывают сложные (крахмалосодержащие и некрахмалосодержащие) и простые , а также пищевые волокна(неперевариваемая клетчатка, являющаяся необходимой для нормального пищеварения как фильтр-абсорбент для чистки кишечника

и основа для создания и жизнедеятельности нормальной кишечной микрофлоры).

Таким образом, человек с массой 70кг. ежедневно должен съедать

А. 70г. белка (1г. на 1кг. массы) - 30-40г. из мяса, рыбы, творога, яйца, сыра, и 30-40г. из грибов, орехов, семечек, круп, в т.ч риса, картофеля, а также

Б. 70г. жира, в т.ч. 30-40г. животного и 30-40г. растительного, в т. ч. с полиненасыщенными жирными кислотами- 7-10г. (подсолнечное, соевое, кукурузное масло и жирная рыба) и 20-30г. с мононенасыщенными жирными кислотами (оливковое, рапсовое, арахисовое масло).

В. 350-400г. углеводов, из них только 30-40г. простых в виде сахара, варенья, мёда, сладостей и 15-30г. пищевых волокон, т.е. продуктов, богатых клетчаткой для уменьшения симптомов хронических запоров, геморроя и снижения риска ишемической болезни и некоторых видов рака. Это: хлеб, особенно грубого помола, с отрубями, крупы, картофель, бобовые, орехи, овощи и фрукты.

3. Принцип – режим питания.

Питание должно быть дробным, 3-4-5 раз в день, регулярным. В одно и то же время и равномерным. Последний приём пищи за 2-3 часа до сна.

Для обеспечения здорового питания важно придерживаться основных правил, которые позволят составить сбалансированный рацион питания.

Существует 12 правил здорового питания.

1. Следует потреблять разнообразные продукты для обеспечения всех потребностей организма. Соблюдение специальных диет (вегетарианство и др.) возможно только после рекомендации врача.
2. При каждом приёме пищи следует есть любые из перечисленных продуктов: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель.
3. Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты (более 500 грамм в день дополнительно к картофелю). Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства.

Овощи и фрукты являются источниками витаминов, минеральных веществ, крахмалосодержащих углеводов, органических кислот и пищевых волокон. Потребление овощей должно превышать потребление фруктов приблизительно в соотношении 2:1. Одним из пищевых факторов риска, который, как предполагается, вносит вклад в повышение заболеваемости ишемической болезнью сердца и раком, является дефицит антиоксидантов (каротиноидов, витаминов С и Е). Этот дефицит может быть восполнен

овощами и фруктами. Недостаток антиоксидантов способствует избыточному окислению холестерина, что в сочетании с избытком «свободных радикалов», вызывающих повреждение клеток в сосудистых стенках, и способствует развитию атероматозных бляшек сосудов. Дефицит антиоксидантов особенно выражен у курильщиков, поскольку сам процесс курения вызывает образование гигантского количества свободных радикалов. Высокое потребление антиоксидантов из овощей и фруктов помогает защитить организм от повреждающего действия свободных радикалов. Это бобовые, арахис, зеленые овощи, такие как шпинат, брюссельская капуста и брокколи, которые являются источниками фолиевой кислоты, вит.С, группы В, железа, минералов- магния, калия, кальция.

4. Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, сыр, йогурт, «снятое» молоко, творог). Приём обезжиренный творог употреблять нет смысла, т.к. кальций, содержащийся в твороге, не может быть усвоен без витамина Д, который является жирорастворимым и в обезжиренном продукте не присутствует. Поэтому в творог правильно добавлять сметану или жирные сливки.

5. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца и тощие сорта мяса. Необходимо удалять видимый жир до приготовления пищи. Колбаса и сосиски должны быть ограничены в потреблении. Порции мяса, рыбы, птицы должны быть небольшими. В рекомендациях Всемирного конгресса, посвященного проблемам рака, указана необходимость снижения употребления в пищу менее 80г. красного мяса в день, не чаще 2 раз в неделю, т.к. есть данные о связи между потреблением красного мяса в сочетании с низким потреблением овощей и развитием рака толстого кишечника. Кроме того, в мясе и особенно в колбасных изделиях содержится в большом количестве насыщенный жир, провоцирующий увеличение уровня холестерина крови и риск ИБС.

6. Следует ограничить потребление «видимого» жира в кашах и на бутербродах, выбирать мясомолочные изделия с низким содержанием жира, т.к. это риск ИБС, инсульта, рака и сахарного диабета 2 типа. Рекомендуется в питании увеличить количество оливкового масла, жирной рыбы холодных морей, уменьшить в питании использование маргарин (гидрогенизированных жиров) в кулинарных и кондитерских изделиях.

7. Следует ограничить потребление простых сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта. Это «пустые» калории и легко могут быть исключены из рациона детей и взрослых. В качестве практической меры регулирования количества потребления сахаров можно использовать контроль за питьевым режимом. Следует пить воду, соки. Минеральную воду, а не сладкие безалкогольные напитки. Потребность в воде детей высока и составляет 2-2,5 литров воды в день. Нужно носить с собой не газировку в бутылочке, а простую кипяченую воду.

8. Общее потребление поваренной соли не должно превышать 6г. в день. Это объём 1 чайной ложки. Солонку со стола лучше убрать, исключить

потребление консервов, солений, копченых продуктов, готовить недосоленные блюда.

9. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. 50% населения имеет избыточный вес, а среди школьников их около 25%.

10. Не следует употреблять более 20г. алкоголя в день из-за высокой калорийности и др. причин.

11. Следует отдавать предпочтение приготовлению на пару, путём отваривания, запекания, но не жарке, уменьшать добавление в пищу жиров, соли, сахара.

12. рекомендуется исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни ребёнка.

Особенности школьного питания.

Очень важен для школьника приём пищи дома до школы. Однако не у каждого человека аппетит просыпается со звонком будильника. Обычно на полное пробуждение пищеварительной системы требуется пара часов. Именно на этой физиологической особенности основана традиция 2-го завтрака. Это вполне оправданная традиция, особенно для школьников начальных классов. Не нужно стараться накормить сонного ребёнка - спящий организм не оценит усилий. Реально будет предложить ребёнку чашку чая, какао с печеньем, бутербродом, булочкой. Следует не перегружать первый завтрак жирами и легкоусваиваемыми углеводами, т.к. они провоцируют резкое повышение, а затем столь же резкое снижение сахара в крови, что очень мешает работе мозга. А избыток жирной пищи (сосиски, вареная и копченая колбаса) вызывает сонливость.

Нельзя кормить детей кашами быстрого приготовления – они содержат слишком много сахара.

Для детей, которые не едят или мало едят дома, основным завтраком должен стать второй завтрак в школе. Он должен составлять около 20% рациона.

Идеальный вариант – каша, молочное или творожное блюдо, омлет. Нельзя ребёнку давать в школу фрукты или пакет сока – фруктовые соки будут раздражать слизистую, их нельзя употреблять на голодный желудок.

Полноценный обед у ребёнка должен быть в школе в 12-13 часов. И это должен быть горячий обед, но не обязательно из 3 блюд. Если ребёнок ест суп, это очень хорошо. Суп сам по себе может быть основным блюдом. Но если ребёнок суп не любит – можно обойтись вторым блюдом и салатом.

Очень часто в последнее время замечаешь, что дети привыкли к быстроприготавливаемым блюдам. При анализе анкет, при опросе школьников отмечается склонность детей к пельменям, готовым котлетам из полуфабрикатов, очень популярны сосиски с макаронными изделиями.

Школьники практически лишены рыбы, обычного творога, мяса куском. Крайне недостаточно получают фрукты, мало свежих овощей. Совсем не

представлены в питании детей сухофрукты из сборных фруктов. Не любят дети изюм, морковь.

Известно, что пищевые привычки формируются в семье с раннего возраста. Если ребенок не привык пользоваться зубным аппаратом для активного пережевывания твердых овощей, например, капусты, мяса куском, не знает, что такое рыба или не умеет выбирать косточки из неё – ему будет сложно и в школе. Из предложенного основные блюда будут оставлены в тарелке, ребёнок останется голодным и позже откажется от организованного питания, предпочтя выпечку с чаем, а иногда даже без него. Сухоядение для таких ребят может привести и к гастритам с эрозивными процессами, и к ожирению по «женскому» типу, что очень сложно купируется, т.к. задействуется и эндокринная система.

Родителям нужно знать, что магазинные полуфабрикаты можно включать в рацион только изредка, т.к. эти продукты содержат много жира, соли, соевого протеина и совсем мало клетчатки.

Обращает на себя внимание и тот факт, что дети приходят в школу с несформированными гигиеническими навыками, не умеют пользоваться столовыми приборами. И этот пробел в воспитании детей также приходится принимать на себя школе. Педагоги зачастую вынуждены брать на себя функцию воспитателей. Но это наша задача. И кроме нас её никто не решит. Поэтому в школе приходится обращать внимание и на обязательное наличие вилок, салфеток, эстетику сервировки стола. За красиво накрытым столом красиво поданная еда вызывает гораздо больший аппетит. На это тоже нужно обращать внимание.

Но самое главное – нельзя допускать, чтобы ребёнок шел в школу голодным. Это нарушает деятельность нервной системы, снижает работоспособность и приводит к быстрому утомлению и хроническим заболеваниям желудочно – кишечного тракта.

В школах Ленинского района питанию учащихся уделяется много внимания и заботы. Разработано специальное двухнедельное меню, одобренное Роспотребнадзором, сбалансированное по набору продуктов и калорийности. Разнообразие вносится путём включения в питание различных овощей, фруктов, ягод. Обращает внимание на себя высокое качество сырьевой продукции, имеющей все сопроводительные документы. В приготовлении блюд, в том числе в выпечке, используется только сливочное масло. Мясные блюда представлены как «юбилейной» говядиной, так и куриным филе. В напитках используются свежис и замороженные фрукты и ягоды: чёрная и красная смородина, персики, яблоки, груши, бананы, клюква, брусника, «золотой шар» в виде киселя и напитка, чай высших сортов «Ахмад», «Липтон», в горячих молочных напитках увеличено вложение молока.

Каждый ребенок имеет возможность выбора – заказа питания из предложенного набора блюд путём составления предварительных заявок.

- 6 -

В школах Ленинского района отработаны технологии щадящего и диетического питания. При необходимости каждому ребёнку может быть приготовлено блюдо даже с лечебного стола №1 (овсяные кисель, суп-пюре, паровые блюда).

По медицинским показаниям производится замена блюд на другое из предложенного ассортимента (например, рыба на мясную котлету, творожная запеканка на крупяное блюдо без сахара, какао на чай).

Практикуются совместные с родительскими комитетами выходы в столовые для контроля питания, участие медицинских работников в проведении родительских собраний и комитетов, бесед и лекций в «проблемных» по охвату питания классах, а также индивидуальная работа с родителями.

В школах района практикуется методика оформления отказа от школьного питания с участием школьного врача – педиатра.

Как правило, после дегустации блюд школьного питания родители отказываются от своего намерения и применяют свои знания и информацию для работы с собственным ребёнком.

Эффективность такой работы очень велика. Так, например, из 12 человек 9Б класса, отказывающихся от питания в школе, после бесед изменили свою позицию 8 человек. Для примера: в течение 10 лет такой работы в 2009г. в одной из школ впервые отмечено уменьшение заболеваний желудочно-кишечного тракта в целом по школе на 15%. А в 2010г. уменьшение составило ещё 5%. При этом исчезли язвенные процессы желудка и 12-п. кишки.

К сожалению, в течение 3-4 лет растёт количество детей с ожирением, причем максимум роста отмечается в 5-х классах.

Для того, чтобы предупредить прогрессирование этого заболевания, с 2010г. пересмотрено меню школьных завтраков в сторону увеличения овощных блюд и фруктов. Это делать необходимо и в дальнейшем. Работа по питанию школьников будет на контроле у всех заинтересованных организаций, так как это общегосударственный, национальный проект.