

Питание является одним из наиболее важных биологических и социальных факторов, обеспечивающих здоровье, рост, развитие, трудоспособность человека.

Обеспечение рационального питания школьников – одно из ведущих условий их правильного гармоничного развития. Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 17 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, сердечно-сосудистой системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием человека.

За последние годы особенностью развития детей школьного возраста является процесс акселерации: ускоренного физического развития и более раннее половое созревание.

К особенностям этого возрастного периода относится также значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнением школьных программ, сочетанием занятий с производственным обучением, занятиями спортом, кружками по интересам и другими не менее важными нагрузками.

Для обеспечения всех этих сложных жизненных процессов школьника необходимо обеспечивать его полноценным питанием, которое обеспечивает повышенные потребности его организма в пищевых веществах и энергии. Эти показатели значительно изменяются в зависимости от возраста, пола, вида деятельности, условий. В школьном возрасте дети должны получать биологически полноценные продукты, богатые белками, жирами, углеводами, минеральными солями и витаминами.

Белки – жизненно необходимые вещества, они служат строительным материалом для построения клеток, тканей, органов, образования ферментов, гормонов, гемоглобина и других соединений, выполняющих в организме особо важные и сложные функции. Белки формируют иммунитет к инфекциям, участвуют в усвоении жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Жизнь детского организма связана с непрерывным ростом, расходом и обновлением белков. Белки, в отличие от углеводов, не накапливаются в организме в резерве и не образуются из других пищевых веществ, т.е. являются незаменимой частью пищи, так же как часть жирных кислот, витамины, минеральные вещества и вода – это незаменимые вещества, которые не образуются в организме человека. *Уважаемые родители следите за тем, чтобы в ежедневном рационе Вашего ребёнка обязательно были продукты, содержащие животные и растительные белки.*

К Вашему сведению:

- белки молочных продуктов самые легкоусвояемые, за ними идут белки яиц;

- белки рыб перевариваются быстрее, чем белки мяса, т.к. в рыбе меньше соединительной ткани.

При недостатке белков возникает белковая недостаточность: ослабление работоспособности, сопротивляемости к инфекциям, сколиоз, огромное множество других заболеваний.

Жиры – обладают высокой энергетической ценностью, участвуют в обменных процессах. В них содержатся жизненно важные витамины: А, провитамин А каротин, Д, Е, незаменимые жирные кислоты, лецитин. Они обеспечивают всасывание из кишечника ряда минеральных веществ и витаминов. Жировые ткани – это резервный энергетический материал. Жиры улучшают вкус пищи и вызывают чувство сытости. Они различаются на видимые и скрытые (содержащиеся в составе продуктов). Молочные жиры источники витаминов А, Д, провитамина А, каротина, растительные продукты содержат витамины Е, В.

В жидких растительных жирах содержатся ненасыщенные жирные кислоты, так необходимые организму, в твёрдых жирах – насыщенные жирные кислоты – это более длительное пищеварение и усвоение.

Обращаю Ваше внимание на растительное пальмовое масло. Из-за дешевизны стоимости производители мучной, кондитерской, кулинарной продукции часто используют его в качестве основного компонента. Пальмовое масло – это технический продукт для машин, но не для детей. **Уважаемые родители, при покупке продукта, обращайте внимание на его состав и срок реализации, прежде чем поставите его на стол своему ребёнку.**

Углеводы – составляют основную часть пищеварительного рациона, необходимы для нормального обмена. В комплексе с белками они образуют некоторые гормоны и ферменты, секреты желёз и другие биологически важные соединения. Углеводы делятся на простые (глюкоза, фруктоза, галактоза) и сложные (сахароза, лактоза, мальтоза), а также к сложным углеводам относятся – крахмал, гликоген, клетчатка, пектин. Особое значение имеют клетчатка и пектины, которые почти не перевариваются в кишечнике, однако эти балластные вещества играют большую роль в питании. Содержатся углеводы в растительных продуктах, сахаре, кондитерских изделиях. Недостаток их ведёт к нарушению обмена веществ жиров и белков, к снижению уровня глюкозы в крови, болезней Ц.Н.С., слабости, сонливости, избыток – к ожирению и другим неприятностям.

При пребывании детей и подростков в образовательном учреждении более 3-4 часов обязательно горячее питание и свободная продажа блюд и буфетной продукции, предпочтительнее 2-х разовое горячее питание: завтрак и обед. Длительность промежутка между отдельными приёмами пищи не превышает 3,5-4 часов. Посещение детьми групп продлённого дня возможно только при обеспечении их 2-х разовым горячим питанием.

Школьный завтрак составляет не менее 20-25 %, а обед не менее 35 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Рацион 2-х разового питания в образовательном учреждении обеспечивает не менее 55 % потребности детей в пищевых веществах и энергии.

В рационе учащихся ежедневно присутствуют белковые продукты: мясо или рыба или курица, молоко, молочные продукты, сливочное и растительное масло, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи. В течение недели в рацион включаются крупы, макаронные изделия, сыр, яйца, творог, кондитерские изделия, свежие фрукты, натуральные соки, витаминизированные напитки.

В качестве специй используется только йодированная соль.

Свежий (ночной выпечки) ржаной и пшеничный хлеб содержит витаминно-минеральные обогатители.

В питании детей не используются запрещённые, вредные для здоровья химические консерванты, синтетические красители, ароматизаторы.

Основа питания детей и подростков: приготовление блюд щадящего питания, предусматривающее специальную технологическую обработку продуктов: мясо и рыба отвариваются или припускаются или готовятся в рубленном виде, крупы и овощи развариваются до мягкости, допускается лёгкое запекание блюд, исключается жаренье.

Холодные закуски готовятся предпочтительно из сырых овощей и фруктов с растительным маслом содержанием не более 2-х, 3-х компонентов.

Для приготовления крупяных гарниров используются овсяная, гречневая, рисовая, пшённая, ячневая, пшеничная, кукурузная, перловая крупы, которые являются важным источником пищевых веществ.

Наряду с ними в питании детей обязательно присутствие овощных гарниров из картофеля, капусты, моркови, лука, сезонных овощей и зелени.

Для лучшего усвоения питательных веществ в организме ребёнка к мясу предпочтителен овощной гарнир, к рыбе – картофель, рис.

Завтрак учащихся состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка, обед – из закуски, супа, мясного или рыбного или куриного блюда с овощным или крупяным гарниром и напитка, фрукты включаются не менее двух раз в неделю. Сладкие блюда и сахаристые кондитерские изделия включаются в рацион завтраков и обедов не чаще чем 3-4 раза в неделю.

Завтрак обязательно содержит горячее блюдо – творожное, яичное, мясное, крупяное (молочную кашу), в качестве горячего напитка чай, с молоком, с лимоном, какао, кофейный напиток с молоком. Также включаются соки, компоты из сухофруктов, из свежих ягод (смородины, вишни, земляники, ежевики, клюквы), витаминизированные напитки, кисели, из шиповника, «Золотой шар».

Не менее двух раз в неделю детям включаются свежие фрукты: яблоки, мандарины, апельсины, бананы, киви, клементины.

Учитывая трудности, возникающие при организации рационального питания учащихся: высокие цены на продовольственные товары, размер дотаций выделяемых из

бюджета, зависимость от конкретных условий, допускается реализация рационов завтраков и обедов с неполным набором блюд, уменьшенными порциями.

В рационах завтраков, обедов для различных возрастных групп предусмотрен единый ассортимент блюд. Для обеспечения потребности в белках, жирах и углеводах и необходимой калорийности для учащихся старших классов увеличены нормы выхода блюд, гарниров и включены мучные кондитерские изделия.