

Материалы просветительской направленности по вопросам здорового питания:



ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ ИХ ДЕТИ ПОЛУЧИЛИ БЕСПЛАТНОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ?

Родители (законные представители) пишут заявление на предоставление бесплатного горячего питания учащимся начальных классов в соответствии с требованиями, которые установлены региональными, муниципальными нормативно-правовыми документами, а также локальными актами образовательной организации



А ЧТО ПОЛУЧАТ ДЕТИ, НАХОДЯЩИЕСЯ НА ДОМАШНЕМ ОБУЧЕНИИ?

Учащиеся начальных классов, находящиеся на домашнем обучении и закрепленные за государственной или муниципальной образовательной организацией, в случае посещения образовательной организации могут быть обеспечены бесплатным горячим питанием непосредственно в школе



МОГУТ ЛИ РОДИТЕЛИ УЧАСТВОВАТЬ В СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ?

Родители могут давать предложения по составу школьного меню, участвовать в мониторинге качества питания (в т.ч. в качестве членов бракеражной комиссии) в соответствии с локальными актами школы.

Подробнее формы участия родителей представлены в Методических рекомендациях «Родительский контроль за организацией питания детей в общеобразовательных организациях» (МР 2.4.0180-20), разработанных Роспотребнадзором

Семь правил здорового питания для школьника

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное, здоровое питание - одно из главных составляющих хорошего самочувствия успешной учебы в школе. Ежедневно школьник нуждается в питательных веществах, витаминах, минералах. Школьные нагрузки требуют полной отдачи сил, колоссальных затрат энергии, которые нужно правильно восполнить.

1. На **завтрак** обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал - каша, картофель, макароны. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков - соки, чай, кофе с молоком.
2. **Обед** школьника должен включать в себя небольшое по объему первое - суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо - отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.
3. На **ужин** - яичное, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, калачи, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион, лучше их оставить на выходные и праздничные дни.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ



Этих продуктов в дневном рационе школьника должно быть не более:

- 5-6 чайных ложек сахара
- 3 шоколадные конфеты
- 5 карамелек
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 вафли
- 50г торты
- 1-2 столовые ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

Самые вредные продукты для детей:

Чипсы, фастфуд, кетчупы и майонезы, кондитерские изделия с большим содержанием сахара, кофе и энергетические напитки.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, прием желательно за 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно сочетать с орехами.

Зерновые и бобовые между собой смешивать нельзя. Исключение составляет блюдо, обильно приправленное зеленью и некрахмалистыми овощами.

Овощи не употребляют с фруктами, исключая случаи, когда они «встретились» в одном соке.

Плюсы для желудка блюда, в которых тесто совмещено с маслом - чебуреки, макарона по-флотски, пирожки, блины с маслом и пельмени. Цельное молоко вообще не стоит совмещать с другой пищей, и



Рекомендации правильного питания

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;

1. На завтрак обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал — каша, картофель, макароны. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков — соки, чай, кофе с молоком.

ВАЖНО!

Подгонять детей во время еды, а за завтраком особенно никогда не следует! Если ребенок ест медленно, он и съест меньше, и насытится скорее, а, если он уже просто не хочет есть и ковыряется в тарелке, затягивая этот процесс, просто выпроваживайте его из-за стола, никогда не заставляйте его доедать, если он уже не хочет есть! Этим вы поможете ему в будущем избежать проблем с весом.

2. Перекусы. Пакетированные соки — не самый оптимальный вариант, но, безусловно, лучший выбор, когда речь идет о том, что дать ребенку с собой в школу на «перекус». 200-граммовые пакетики с трубочками соков (именно соков, а не нектаров и т.п., тщательно следите за надписями на этикетках, это должен быть 100%- натуральный, без сахара и консервантов сок) + печенье, крекеры, бутерброд, о котором чуть позже, овощи или фрукты – это замечательный «тормозок» в школу!

3. Помните, что перерывы между приемами пищи у детей не должны превышать 4-х часов (у взрослых - 5), чтобы не было застоя желчи. Если в школе организовано горячее питание, то достаточно будет положить ребенку 2-3 печенья, пакетик сока, яблоко или грушу. Если же у него не будет возможности полноценно поесть в школе, нужно позаботиться о достаточном «перекусе».

4. Нежелательно перебивать аппетит бутербродами, чипсами, сладостями. Большое количество выпечки, сладостей, газировок приводит к нарушению обмена веществ. Организм привыкает к тому, что ему нужно перерабатывать много сладкого, в связи с чем инсулина выделяется больше, чем надо.

Подобное состояние называется гиперинсулинемией. Оно развивается даже у худеньких подростков и чревато повышением риска сахарного диабета. В связи с высоким уровнем инсулина у школьников могут возникать эпизоды гипогликемии, когда существенно снижается содержание сахара в крови. Распознать гипогликемию можно по острому ощущению голода между приемами пищи, сильному головокружению на голодный желудок. Как правило, от подобного состояния подросток избавляется повторным употреблением конфет или булочек. В дальнейшем это может привести к появлению лишнего веса и даже ожирению.

5. Обед школьника зависит от того, где он его получает, дома или в школе. Но в любом случае меню обеда должно включать в себя небольшое по объему первое — суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо — отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.

6. Если между обедом и ужином большой промежуток времени, целесообразно добавит **полдник** — свежие фрукты с натуральным йогуртом, или сыр с чаем, или молоко с цельнозерновой булочкой.

7. На ужин — яичное, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, халву, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион ребенка (да и взрослого тоже!), лучше их оставлять на выходные и праздничные дни.