

Школьное питание

Школьный возраст - это период от бурного роста организма до расцвета физических и духовных сил. Для этого периода характерны:

- неравномерность созревания и развития;
- повышение возбудимости центральной нервной системы зависит в первую очередь от поступающих в кровь гормонов половых желез;
- заметно возрастают темпы увеличения роста тела в длину, прибавки в массе;
- происходит усиленное развитие половой системы;
- анализаторская функция нервной системы достигает полного развития.

При учебных нагрузках у школьников особенно возрастает потребность в здоровом рациональном питании; в витаминах и микроэлементах, дефицит которых ведёт к нарушениям процесса роста, снижению памяти и внимания. Нервный аппарат сердца, регулирующий сердечную деятельность, у подростка не всегда справляется со своей задачей. Нередко наблюдаются расстройства ритма сердца, сердцебиение, перебои в его работе. От энергичного роста сердца значительно отстаёт рост кровеносных сосудов, следствием чего может быть повышение давления. Быстрый рост костей и не закончившийся ещё процесс окостенения predisполагают при неблагоприятных условиях к искривлениям позвоночника.

Большинство болезней можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни и правильно питаться!

Основные принципы организации рационального питания сохраняют свою актуальность для людей всех возрастов.

1. Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.
2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам.
3. Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.
4. Оптимальный режим питания.
5. Учет индивидуальных особенностей детей.

Только соблюдение всех указанных принципов делает питание полноценным.

Руководствуясь принципами здорового питания большинство диетологов при составлении своего рациона питания рекомендуют использовать пирамиду питания.



Пирамида схематически поделена на несколько сегментов — сужающихся кверху «этажей». И чем зрительно больше сегмент, тем соответственно больше должно быть таких продуктов в рационе. Все просто и ясно. В основании пирамиды повседневного питания — обильная пища, богатая сложными углеводами, в основном крахмалом. Это хлеб, крупы, макаронные изделия. Выше находится «этаж» с овощами (в том числе и картофель, богатый крахмалом) и фруктами. Еще выше — молочные продукты, мясо, рыба, птица, яйца, орехи и бобовые. Завершает пирамиду небольшая «верхушка» с жирами, маслами и сладостями. Их надо совсем немного.

Большое значение имеет правильный режим питания. Немаловажно, чтобы именно в этот период взросления ребенок научился самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелегкой работе, а во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни.

Наилучшие показатели физического состояния, развития и работоспособности школьника отмечаются, когда дети получают пищу 4–5 раз в день. Режим питания школьника строится с учетом приемов пищи дома и в школе и определяет не только время приема пищи, но и калорийный объем каждого приема пищи. Режим питания будет разным для детей, которые обучаются в первую и вторую смены.

В качестве примера, можно привести следующие режимы питания:

Для школьников, занимающихся в первую смену:

1-й завтрак дома (7-8 часов) – 20% калорийности суточного рациона;
2-й завтрак в школе (10-11 часов) – 20% калорийности суточного рациона;
Обед дома или в школе (13-15 часов) – 35% калорийности суточного рациона;
Ужин дома (19-20 часов) – 25% калорийности суточного рациона.

Для школьников, занимающихся во вторую смену:

Завтрак дома (8-9 часов) – 20-25% калорийности суточного рациона;
Обед дома или в школе (12-13 часов) – 35-40% калорийности суточного рациона;
2-ой обед или полдник в школе (16 часов) – 15-20% калорийности суточного рациона;
Ужин дома (19 – 20 часов) – 25% калорийности суточного рациона.

Промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 4–5 часов. Таким образом, обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи, а также исключается чувство голода. Промежуток между ужином и завтраком следующего дня (ночной промежуток) не должен превышать 12 часов.

Большое значение имеет распределение правильного питания школьников, занимающихся спортом. Во время физической нагрузки организм испытывает повышенную потребность в энергии, которая затрачивается на мышечную работу, поэтому калорийность питания школьников — спортсменов должна быть более высокой в зависимости от интенсивности физической нагрузки.

Пища школьников, занимающихся спортом, в первую очередь должна содержать достаточное количество белка, который необходим для развития мускулатуры, увеличения массы мышц, в процессе систематических тренировок. Для обеспечения этой потребности в рацион питания школьников-спортсменов должны входить такие богатые белком продукты как говядина, свинина, рыба, печень, молоко и молочные продукты в любом виде. Кроме белка эти продукты содержат значительное количество различных микроэлементов и витаминов, которые оказывают положительное влияние на организм при усиленной мышечной работе и определённом напряжении центральной нервной системы.

Количество жиров в рационе школьников, занимающихся спортом, увеличивать не рекомендуется за исключением тех случаев, когда ребёнок занимается зимними видами спорта и во время занятий теряет много тепла. В тоже время при интенсивных скоростных и силовых нагрузках количество жиров рекомендуется несколько уменьшать. Соотношение белка и жира в этом случае должно составлять 1: 0,7 а не 1:1 как при обычном рационе детей школьного возраста. Большое значение имеет достаточное употребление растительных масел, содержащих вещества, предупреждающие развитие жировой инфильтрации печени и способствующие повышению мышечной деятельности. Следует учитывать, что жиры в основном поставляют организму тепловую энергию, а как источник энергии для мышечной деятельности они используются мало.

Наиболее ценным источником мышечной энергии являются углеводы. Во время спортивных соревнований и тренировок особую роль играют растворимые в воде и быстро всасывающиеся в кишечник сахара, а также крахмал — всасывающийся медленнее и тем самым поддерживающий необходимый уровень углеводов в крови в течение более продолжительного времени. Крахмалом богаты многие крупы, хлеб, картофель. Установлено, что в организме при интенсивных физических нагрузках повышается кислотность. Чтобы предупредить это состояние, в пищевой рацион спортсмена следует широко включать овощи, фрукты, молоко, щелочную минеральную воду.

Режим питания школьника-спортсмена может отличаться от режима, принятого для детей данного возраста. В тех случаях, когда занятия спортом проводятся в утренние часы, энергетическая ценность завтрака должна быть повышена до 35% от общей суточной калорийности рациона. Если занятия, особенно соревнования, проводятся в вечерние часы, калорийность ужина повышается в 1,5-2 раза. Однако богатую клетчаткой пищу во время ужина принимать не следует; её лучше распределить между завтраком и обедом. В дни усиленных тренировок пища должна быть не объёмной, но достаточно калорийной, богатой белками и углеводами. При этом необходимо избегать употребления продуктов, содержащих большое количество жира. После плотной еды к тренировкам и соревнованиям следует приступать спустя 2,5-3 часа.

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу школьник **может взять с собой:**

1. Фрукты, которые удобно есть, не пачкаясь (яблоко, груша, банан и др.);
2. Бутерброд завернутый в полиэтилен или фольгу (хлеб лучше зерновой с сыром, котлетой, куриным филе, отварным мясом);
3. Напиток в индивидуальной малолитражной упаковке (минеральная вода, сок, компот, морс, и др.);

Не стоит брать с собой:

Сладкую газированную воду, напиток более 0,5 л, шоколадные батончики, колбасу, чипсы, соус; любые скоропортящиеся продукты.

Школьник должен знать:

1. Бутерброд не может заменить полноценный горячий обед;
2. Сладости лучше съесть в начале дня;
3. Кисломолочные продукты, сладости и фрукты едят отдельно друг от друга.

Питание для обучающихся 1-11-х классов организовано в соответствии с графиком. За каждым классом закреплены обеденные столы. Учащиеся перед приемом пищи моют руки. Блюда подаются всегда свежеприготовленными и горячими. Ежедневный ассортимент предлагаемых блюд разнообразен. Классные руководители 1-11-х классов

держат на постоянном контроле питание обучающихся, относящихся к льготным категориям.

Медицинский работник, закрепленный за Школой, осуществляет ежедневный контроль санитарного состояния пищеблока и соблюдение личной гигиены его работниками. В ее обязанности также входит бракераж готовой продукции совместно членами бракеражной комиссии. Данные контроля регулярно регистрируются в соответствии с требованиями действующих санитарных правил в журналы:

- бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья;
- бракеража готовой кулинарной продукции.

Ведутся необходимые в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями журналы:

- здоровья;
- проведения витаминизации третьих блюд и сладких блюд;
- учета температурного режима холодильного оборудования.