

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА

Горелова Ж.Ю.

*Научно-исследовательский институт гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Минздрава России
Москва, Россия*

В данной статье представлены особенности и рекомендации по организации питания школьников в период обучения в образовательной организации, даются принципы организации питания, их применение в школе и в семье. Автором показаны традиционные и сформированные правила здорового питания обучающихся, их применение для сохранения здоровья с раннего возраста. Обоснована необходимость правильной организации питания детей в семье, вовлечение всех заинтересованных участников процесса (родителей, детей, педагогов), учёта индивидуальных особенностей, привычек и предпочтений школьников. Даны рекомендации коррекции выявленных недостатков в питании, повышению информированности школьников.

***Ключевые слова:** здоровое питание; питание школьников; домашнее питание; питание в организованном коллективе.*

FEATURES OF CATERING FOR A MODERN STUDENT

Gorelova Zh.Yu.

*National Medical Research Center for Children's Health of the Ministry of Health of the Russian Federation
Moscow Russia*

This article presents the features and recommendations for the organization of nutrition for schoolchildren during their studies in an educational organization, gives the principles of nutrition, their application at school and in the family. The author shows the traditional and formed rules of healthy nutrition of students, their application to preserve health from an early age. The necessity of proper nutrition of children in the family, the involvement of all interested participants in the process (parents, children, teachers), taking into account individual characteristics, habits and preferences of schoolchildren is substantiated. Recommendations are given for correcting the identified nutritional deficiencies and raising awareness among schoolchildren.

***Key words:** healthy nutrition; nutrition of schoolchildren; home nutrition; meals in an organized team.*

Организация питания в школе и дома имеет важное значение для растущего организма, учитывая, что школьники проводят значительное время в школе, а процесс обучения носит всё более интенсивный характер [1-3]. Питание должно быть правильно организовано в течение суток. Школьное питание может включать горячий завтрак и обед, а для детей, посещающих группы продленного дня также и полдник. Кроме того, во многих городских школах функционируют школьные буфеты, которыми пользуются, в основном старшеклассники. В соответствии с традициями организации школьного питания в нашей стране и учетом зарубежного опыта, питание в школах, как было уже отмечено, должно удовлетворять значительную часть физиологических потребностей детей и подростков в энергии и пищевых веществах (желательно до 60%). Важно, чтобы у ребенка выработалась привычка принимать пищу в определенное время, то есть соблюдать режим питания, необходимый для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения в школе: завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (в 10-11 часов), обед (дома или в школе), ужин (не позднее, чем за 2 часа до сна).

Режим питания предусматривает 4-5 приемов пищи в сутки каждые 4 часа. Более частые приемы приводят к снижению аппетита и усвояемости пищевых веществ. Если интервал между приемами пищи слишком велик (более 4 часов), у детей может возникать транзиторная гипогликемия, сопряженная со снижением работоспособности. Это также может привести к приему большего объема пищи и растяжению желудка с последующим развитием заболеваний желудочно-кишечного тракта [2,3]. Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, так как в утренние часы ребенок наиболее активен и в первую половину дня предпочтительны продукты, богатые животным белком, а на ужин — молочно-растительные блюда.

Распределение калорийности питания детей/подростков в течение суток должно быть следующим: завтрак — 25%, обед — 35-40%, полдник — 10-15%, ужин — 25%. Основными правилами организации питания детей в домашних условиях являются: разнообразие питания с включением в рацион ребенка всех групп пищевых продуктов; максимальная индивидуализация питания с учетом вкусовых предпочтений ребенка, аппетита, физического развития, состояния здоровья; обеспечение высоких вкусовых качеств предлагаемых продуктов и блюд, их привлекательного внешнего вида; строгое соблюдение правил безопасности продуктов и блюд при их хранении, приготовлении и кормлении.

Объективными показателями адекватности домашнего питания являются данные о надлежащей динамике физического развития детей, сохранении хорошего аппетита, отсутствии аллергических реакций и реакций со стороны желудочно-кишечного тракта.

На завтрак дома ребенку можно предложить творожное блюдо, йогурт, кашу, яичное блюдо, обязательно горячий напиток (чай, какао, злаковый кофе). Если ребенок не получает завтрак в школе, ему необходимо подготовить

продукты с небольшим содержанием жира и сахара в мелкоштучной упаковке (для ланчбоксов), которые он может взять с собой, например: бутерброд с сыром, выпечку без крема, йогурт, сок, фрукты, батончики мюсли.

Режим питания школьника зависит от учебной нагрузки, занятий спортом, трудовой деятельности и других моментов. Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающего использование таких способов приготовления блюд, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание. Принципы составления меню школьника. Составляя конкретное меню на день, следует учитывать, что одни продукты, входящие в рекомендуемые наборы продуктов, включаются в меню ежедневно, а другие — через день или 2-3 раза в неделю. При составлении меню, в первую очередь, следует продумать состав обеда, для приготовления которого расходуется максимальное количество мяса или рыбы, круп, овощей и других продуктов [3]. Завтраки традиционно включают каши, яичные блюда, блюда из творога (сырники, запеканки, пудинги, суфле), бутерброды с маслом и сыром, горячие напитки (чай, чай с лимоном, чай с молоком, кофейный напиток, какао). Можно рекомендовать следующие типовые режимы питания школьников, обучающихся в первую и вторую смены.

Первая смена (вид и место питания, часы приема пищи):

- Завтрак дома – 7.30-8.00
- Горячий завтрак в школе — 11.00-12.00
- Обед дома или (для групп продленного дня) в школе – 14.00
- Ужин дома – 19.00-19.30

Вторая смена (вид и место питания, часы приема пищи):

- Завтрак дома – 8.00-8.30
- Обед дома (перед уходом в школу) – 12.30-13.00
- Горячее питание в школе – 16.00-16.30
- Ужин дома – 19.30-20.00

Рекомендации по коррекции рациона питания школьника.

Утренний завтрак школьника должен быть достаточно питательным, но не чрезмерно обильным. На завтрак предпочтительна каша, а для большей калорийности, полноценности и разнообразия вкуса в нее можно добавить по желанию фрукты, ягоды, изюм, варенье, орехи, сухофрукты, сливочное масло. Ослабленным детям, помимо каши, можно давать отварную рыбу, сыр, творог, яйцо. В качестве напитка используют какао или некрепкий чай. В крупах содержится растительный белок, углеводы, минеральные вещества и витамины. Можно использовать и овсяные хлопья с молоком, пшеничную, манную крупы. Если же ребенок совсем не переносит кашу, то можно приготовить на завтрак бутерброды с маслом и сыром. Хлеб желательно выбрать цельнозерновой.

Обед составляет 35% суточной калорийности рациона и, как правило, включает три-четыре блюда и обязательно горячее первое блюдо – суп. На закуску предпочтительны свежие овощи, зелень, в том числе в виде салатов, винегретов. Сельдь, яблоки, клюква и изюм могут дополнять салаты, которые

полезнее заправлять растительным маслом, сметаной или биоiogуртом. Ассортимент первых блюд может включать щи, борщи и различные виды супов на мясном, рыбном, курином бульонах, а также супы вегетарианские, молочные, фруктовые. В соответствии с современными принципами здорового питания супы на мясных бульонах целесообразно включать в рацион не чаще 2-3 раз в неделю, а в другие дни предпочтительны вегетарианские и молочные супы, летом – фруктовые супы, холодные свекольники и окрошки. Вторые блюда могут быть из мяса, птицы или рыбы в виде котлет, биточков, суфле, фрикаделек, тефтелей, гуляша, в отварном, тушеном, запеченном виде. Гарнир можно приготовить из картофеля, овощей, а также из круп и макаронных изделий. Рекомендуются сложные гарниры из круп и различных овощей. На третье – свежие фрукты, соки, ягоды. Можно использовать компоты из сухофруктов, отвар шиповника, кисели, желе, печеные фрукты. В летний период лучше использовать свежие фрукты, ягоды и соки. После обеда ребенку необходимо отдохнуть, играть можно только в спокойные игры. Полдник обычно включает молоко или кисломолочный продукт и булочку. Молоко – полезный продукт, необходимый для школьника источник кальция. Для полдника также подойдут свежие фрукты, ягоды, нежирное печенье, вафли, сухарики, сушки, баранки, пряники, оладьи, блины, сухие завтраки с молоком или витаминно-минеральный коктейль. Кисломолочные продукты (простокваша, ацидофилин, кефир, йогурт, творог и творожные изделия, сметана) также полезны, так как обладают антимикробным действием и подавляют рост болезнетворных бактерий в кишечнике. Кисломолочные напитки содержат те же питательные вещества, что и молоко, но усваиваются лучше и быстрее, так как в результате кисломолочного брожения белок переходит в легкоусвояемую форму.

Сладкие блюда или сахаристые кондитерские изделия включаются в рацион учащихся в качестве десерта только в один из приемов пищи за день, как правило, в полдник, не чаще 3-4 раз в неделю. В составе школьных завтраков и обедов (в общеобразовательных учреждениях) кондитерские изделия использовать вообще не рекомендуется. На ужин школьники предпочитают овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники. Мясо, птицу и рыбу лучше использовать в первую половину дня, так как пища, богатая белком, медленнее переваривается и возбуждающе действует на нервную систему. На ночь можно выпить стакан кефира или молока. При составлении меню особое внимание обращается на разнообразие блюд в течение дня и всей недели и сочетание продуктов животного и растительного происхождения. Включение в меню максимально широкого ассортимента продуктов является гарантией того, что ребенок получит достаточное количество всех необходимых ему пищевых веществ [4]. Очень важно широко использовать в питании детей овощи и фрукты. ВОЗ рекомендует употреблять свежие овощи, фрукты, соки ежедневно в количестве не менее 400 граммов.

Непременным условием оптимального меню является учет требований федеральной и региональной санэпидслужбы в отношении запрещенных

продуктов и блюд, использование которых может стать причиной возникновения желудочно-кишечных заболеваний, инфекций и пищевых отравлений [5]. Детям с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени и желчевыводящих путей, пищевой аллергией, с избыточной массой тела, а также перенесшим острые заболевания и нуждающимся в индивидуализации питания рекомендации в каждом конкретном случае дает педиатр. Посещение детьми групп продленного дня допускается только при обязательной организации для них 2-3-разового питания. Так же необходимо включать продукты с минимальным количеством пищевых добавок (красителей, консервантов и ароматизаторов), потребление которых оказывает дополнительную нагрузку на систему метаболизма ксенобиотиков и может вызывать у отдельных детей явления пищевой непереносимости и пищевой аллергии.

Продолжительность приема пищи ребенком должна составлять 15-20 мин, обеда – 30 мин. Совершенно очевидно, что выше приведена общая схема, которая должна реализовываться в конкретные рационы питания с максимальным учетом индивидуальных особенностей ребенка и условий его жизни, воспитания и обучения. Только в этом случае алиментарный фактор может оказывать выраженное профилактическое действие и обеспечивать гармоничный рост, физическое и нервно-психическое развитие детей и высокую эффективность их обучения.

Список литературы

1. Гигиена питания. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: методические рекомендации (МР 2.3.1.0253-21. 2.3.1.), утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 22 июля 2021 г.

2. Горелова, Ж.Ю. Роль семьи и школы в формировании пищевого поведения учащихся Москвы и Алтайского края / Ж.Ю. Горелова [и др.] – Профилактическая медицина. – 2018. – Т. 21. – №6. – С. 63-67.

3. Тапешкина, Н.В. Гигиенические проблемы организации школьного питания и меры по его совершенствованию / Н.В. Тапешкина, М.Н. Клишина // Сб. материалов всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию медико-профилактического факультета ИГМУ. – Иркутск, 2015. – С. 146-150.

4. Старостина, Л.С. Роль обеспеченности детей витаминами и минеральными веществами с позиции педиатра / Л.С. Старостина // Мать и дитя. – 2020. – Т.3. – №4. – С. 319-325.

5. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов: санитарные нормы и правила (СанПиН 2.3.2.1078-01), утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 14 ноября 2001г. №36.