

*Уксуникова Ольга Станиславовна,  
методист*

*ГБУ ДПО РМ «Центр непрерывного повышения профессионального  
мастерства педагогических работников – «Педагог 13.ру»,  
(Республика Мордовия)*

## **ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ: БАЛАНС И ПОЛЬЗА, ГЛАВНЫЕ ПРИОРИТЕТЫ**

Завершился региональный тур всероссийского конкурса «Лучшая школьная столовая – 2024» в Республике Мордовия. Столько интересных, красочных, вкусных блюд было представлено участниками финального тура. Блюда поражали своей изысканностью, а стол безупречной сервировкой. Разумеется, эстетическое наслаждение от вида еды необходимо, но важнее не забывать о пользе этих блюд. Ведь для детского организма они должны стать топливом, которое запустит организм ребенка-подростка по рельсам здоровья. Победители регионального тура представят республику на федеральном этапе конкурса, проведение которого планируется в Саранске. Хотелось бы, чтобы блюда, которые они представят отвечали требованиям здорового питания.

Вопрос питания школьников – актуальная проблема, которую необходимо решать комплексно, в семье и школе. Важно прививать школьникам культуру питания, основы которой должны быть заложены в семье.

В этой связи нужно четко понимать, что неправильное, несбалансированное питание рано или поздно приведет к ожирению и сопутствующим ему заболеваниям. К ним можно отнести заболевания сердечно-сосудистой и эндокринной систем, проблемы с желудочно-кишечным трактом и опорно-двигательным аппаратом. Одним из серьезнейших заболеваний неправильного питания, замедленного метаболизма и нарушения обмена веществ является диабет II типа – системное заболевание постепенно, шаг за шагом разрушающее организм человека.

Давайте вспомним слова древнегреческого врача, целителя и философа Гиппократ: «Мы есть то, что мы едим». Как же это правильно.

Порой мы забываем, что 80% здоровья, бодрости и красоты зависит именно от нашего питания. Только вдумайтесь... Пищевые привычки закладываются в первые три года жизни маленького человека. Поэтому очень важно контролировать питание именно в этот момент. В возрасте от 10 до 12 лет происходит пик размножения жировых клеток. После этого периода количество жировых клеток не меняется с возрастом, но это время может в дальнейшем очень негативно сказаться на здоровье школьника и развиться гиперпластическое ожирение, характеризующееся увеличенным количеством жировых клеток. Количество жировых клеток у нормального человека около 35 000, в то время как у тучного 120 000. Такой тип ожирения тяжело поддается лечению, и похудение здесь уже происходит не за счет уменьшения количества жировых клеток за счет уменьшения их размера.

Основные проблемы питания школьников характеризуются снижением

ценных пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи.

При этом существенно увеличивается потребление хлеба и хлебопродуктов, а также картофеля.

В результате на первый план выходят такие нарушения пищевого статуса:

- дефицит животных белков;
- дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне поступления избыточного количества животных жиров;
- дефицит большинства витаминов: С, группы В, фолиевой кислоты и Р-каротина;
- дефицит минеральных веществ, таких как кальций, железо, йод, селен и цинк;
- дефицит пищевых волокон.

Дети, достигшие школьного возраста, постепенно вступают в период взросления и стремятся к свободе. У них происходит переоценка ценностей, и взрослые (родители, учителя) перестают быть для них авторитетом, они больше опираются на мнение сверстников и подвержены влиянию рекламы в СМИ. В жизнь детей входит многообразие вредных продуктов: шоколадные батончики, фастфуд, газированные напитки, чипсы и снеки.

Необходимо подчеркнуть, что основой для формирования правильных пищевых привычек должна стать прежде всего семья. Но зачастую родители не уделяют должного внимания сбалансированному питанию своих детей.

И вот здесь, именно в школе, из обеда и полдника, ребенок должен получить максимум питательных веществ и энергии для обеспечения своей жизнедеятельности.

Обед – основной прием пищи, который должен составлять 35–40% суточной потребности в питательных веществах, соответственно на полдник должно приходиться 15% от суточной потребности.

Итак, полноценный обед должен состоять из первого и второго блюда (мясо, курица или рыба с гарниром); на третье может быть компот или молочный продукт с печеньем или несладкой выпечкой. И обязательно овощной салат, содержащий хорошую порцию клетчатки. Ведь клетчатка и содержащиеся в ней пищевые волокна благотворно влияют на работу желудочно-кишечного тракта. Нужно стараться избегать пакетированных соков, сладких йогуртов или калорийных сладких и жирных десертов.

Любят подростки роллы и шаурму, пиццу или хот-доги, отлично – давайте приготовим им эти блюда. Но давайте сделаем их максимально полезными. В шаурму, например, вместо майонеза, добавим соус из нежирной сметаны с горчицей. А тесто пиццы сделаем 1/1 из цельнозерновой муки и муки высшего сорта. Туда можно добавить творог, протеиновый порошок, что даст детям необходимую белковую составляющую. Также можно в котлетный фарш добавить овощи: кабачки, капусту свеклу вместо белого хлеба. в питании школьников необходимо искать компромисс, подключать фантазию, чтобы еда была для них привлекательной, но при этом вкусной и полезной.

Школьные обеды и полдники необходимо построить согласно правильному, по нормам ВОЗ, соотношению макронутриентов, то есть белков жиров и углеводов. Качественный состав должен быть 1:1:4, в период активного роста может быть и 1:1:5.

В этом соотношении преимущество отдано углеводам, так как они являются источником энергии, так необходимой подросткам. Нужно стараться углеводы делать максимально сложными, чтобы не вызывать избыточного роста и деления жировых клеток. Источниками полезных сложных углеводов для детей и подростков являются крупы, овощи, хлеб, бобовые, зелень, фрукты и ягоды, а не булочки, пирожное и конфеты. Овощи еще являются основным источником витаминов, а содержащиеся в них пищевые волокна стимулируют перистальтику кишечника.

Белки для ребенка имеют первостепенную роль, так как являются структурным материалом для роста и иммунной системы. Они необходимы для силы мышц и их потребность для детей и подростков составляет 1,5–2 грамма на 1 кг веса. При нехватке белка в организме страдает головной мозг, снижается память и умственные способности, ребенок быстрее устает, чаще болеет так как иммунитет снижен. Основными источниками белка должны быть мясные, рыбные и молочные продукты.

Суточная потребность в жирах ребенка и подростка составляет около 100 граммов. Жиры синтезируют половые гормоны в организме. В организме ребенка и подростка должны присутствовать и растительные жиры, которые полезны за счет содержания полиненасыщенных жирных кислот и животные, которые помогают в усвоении жирорастворимых витаминов, таких как А, D.

В рационе 70% жиров должно быть растительного происхождения и только 30% животного происхождения (полезны орехи, семечки, нерафинированные масла).

Потребность в жидкости у детей и подростков выше, чем у взрослого и составляет 50 мл на 1 кг массы тела. Полезно пить минеральную воду, отвары и чай из трав и сухофруктов, натуральные фруктовые соки. Газированные напитки не способны утолить жажду, они раздражают стенки желудка и вымывают кальций из костей и зубов, разрушая детский организм.

Конечно же, хочется подчеркнуть, что для того, чтобы еда пришлась по вкусу, она должна быть не только сбалансирована, но и разнообразна.

У школьников, особенно средней и старшей школы, происходит период активного роста, поэтому возможен повышенный аппетит.

Давайте же сделаем школьные обеды не только красивыми и яркими, но и сбалансированными и сытными. От этого зависит здоровье наших детей, а это здоровье будущего нашей страны.