

О правилах здорового питания для школьников

1. Питайтесь каждый день вместе с одноклассниками в школьной столовой

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

2. Соблюдайте правильный режим питания

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.

- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывайте, не спешите - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

3. Не пропускайте приемы пищи

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и(или) обед.

Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).

Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

4. Следуйте принципам здорового питания и воспитывайте правильные пищевые привычки

- Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).

- Не передайте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.

- Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).

- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченым, пассерованным и припущенным блюдам.

- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день. Не досаливайте блюда, уберите солонку со стола.

- Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).

- Сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

5. Мойте руки

- Мойте руки перед каждым приемом пищи.

- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Рекомендации для родителей: **Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой.**

Основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты, значение которых часто недооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное.

Именно употребление каши является полезным для растущего организма. На 1 месте по полезности – овсяная каша, на 2- гречневая, на 3 месте – рисовая, и на 4 и 5 месте – гороховая и манная каши.

Кирпичи 2 и 3 - овощной и фруктовый.

Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста. Когда иммунная система ослаблена, это вызывает обострение различных хронических заболеваний. Так что поддержание иммунитета - это первоочередная задача. Очень важно включать в рацион ярко-желтые, оранжевые и красные овощи и фрукты (помидоры, тыкву, сладкий перец). Они содержат водорастворимый бета-каротин, предшественник витамина А, в организме превращающийся в жирорастворимый витамин А.

Кирпич 4 пищевой пирамиды – мясной.

В рационе обязательно должны присутствовать высокопротеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба. Кстати, к этой же группе диетологами отнесен творог. Таких продуктов следует потреблять от 4 до 8 порций (1 порция: 30 г приготовленного мяса, птицы или рыбы, 1 чашка бобов, гороха или чечевицы, 1 яйцо или 2 белка, 30-60 г обезжиренного сыра, 1 чашка обезжиренного творога). В мясе содержится железо, которое является иммуномодулятором, витамины группы В (в основном в свинине). А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мясо в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно! Чтобы получать в достаточном количестве микроэлемент селен, необходимо употреблять в пищу морепродукты (источник кислот омега-3 и омега-6).

Кирпич 5 пищевой пирамиды – молочный.

Каждый день на столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира). Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез).

Кирпич 6 пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный.

И на самом верху пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.

10 способов воспитать у детей правильное отношение к питанию

1. Не используйте еду в виде наказания. Это может оказать отрицательное влияние на личностное развитие ребенка.

2. Всегда имейте наготове здоровую еду. Дети любят, есть то, что под рукой. Поставьте на кухне на виду вазу с фруктами. И сами перекусывайте яблоком. Никакие слова не убедят лучше, чем ваш собственный пример.

3. Не делите еду на «хорошую» и «плохую». Вместо этого, «привяжите» еду к тому, что волнует вашего ребенка, например, к спорту или внешнему виду. Пусть ребенок знает, что постный белок, такой, как индейка, или кальций в молочных продуктах, улучшает спортивные показатели. Антиоксиданты в овощах и фруктах придают блеск коже и волосам.

4. Хвалите за выбор здоровой пищи. Говорите вашим детям, что вы гордитесь их выбором здоровой пищи.
 5. Не докучайте детям по поводу нездоровой пищи. Не обращайтесь на это внимание или направьте их выбор в другое русло.
 6. Никогда не используйте еду в качестве поощрения. Это может вызвать проблемы с весом в более позднем возрасте.
 7. Вечером собирайтесь на семейный ужин. Сделайте это традицией - дети, которые ужинают за семейным столом, лучше питаются и имеют меньший риск серьезных проблем в подростковом возрасте.
 8. Накладывайте еду в кухне. Тогда вы сможете накладывать нормальные порции, а ваши дети научатся понимать, что такое правильный размер порции
- Типичные стереотипы, которым следуют родители. Толстый ребенок- здоровый ребенок, худой-больной.
9. Советуйтесь с детьми. Попросите их оценить приготовленную Вами еду.
 10. Консультируйтесь с детским врачом. Прежде чем «посадить ребенка на диету», помочь ему набрать вес или внести какие-то радикальные изменения в его питание, проконсультируйтесь с врачом.

Типичные стереотипы, которым следуют родители

Традиционно считается, что толстый ребенок – здоровый ребенок. Это опасное заблуждение, способное нанести вред здоровью вашего чада. Диагностировать нарушения в физическом развитии может только врач. Специалисты различают худобу патологическую и здоровую. Патологическая худоба – следствие заболевания, при котором у ребенка наблюдается нарушение термобаланса ("мерзлявость"), вялость, сонный взгляд, отсутствие интереса к активной жизни. Если заболевание не выявлено, значит, у ребенка генетическая предрасположенность к стройности, которая не является проблемой.

Все, что полезно для взрослого – полезно и для ребенка.

Это одно из самых вредных заблуждений. Органы пищеварения, печень и почки ребенка еще недостаточно развиты. Взрослому человеку, питающемуся в течение дня не очень правильно, обязательно нужно пить кефир, чаще есть фрукты. Его микрофлора УЖЕ подпорчена несбалансированным питанием. Органы ребенка развиваются по программе, заданной природой. Ей не нужно мешать. Не нужно давать «кефирчик» пораньше и побольше «для пользы» - микрофлора ребенка не нуждается в таком количестве молочнокислых бактерий. Не надо перекармливать фруктами - витамины не откладываются про запас, кроме одного-двух.

Весь день ничего не ел – пусть хоть что-нибудь съест. Это самый опасный стереотип. Кидать в пустой желудок горсть печенья категорически нельзя, эта неожиданная для желудка пища вызовет раздражение слизистых. Нужно четко определить для себя: кормите ли вы ребенка полезной пищей, или вы рисуете для себя картинку: «ребенок – ест», «мне так спокойнее!». Родители большей частью руководствуются стереотипами, мамам нравится насильно закармливать ребенка, думая, что так они вкладывают все силы в борьбу за здоровье.

Самые вредные продукты питания

- **кока-кола**, так в одном литре Кока-колы содержится 25 ложек сахара. При употреблении Кока-колы имеется риск возникновения таких заболеваний как сахарный диабет и ожирении.
- **сладкая газировка**, она содержит бензоат натрия (E211). Большие количества бензоата натрия повреждают ДНК, что может привести к циррозу печени, болезни Паркинсона, и ряду болезней.
- **картофельные чипсы**. Их делают вовсе не из картофеля, а из восстановленного концентрата порошковой сублимированной картошки. В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей угрозой для желудка.

- **сосиски и дешевая колбаса.** В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и нитрита натрия, вещества, придающего сосискам и колбасам приятный розоватый цвет и запах. Нитрит натрия в организме превращается в нитрозамины – потенциальный канцероген, который вызывает рак кишечника.
- **сладкие жевательные конфеты, «чупа-чупсы», «мэйбоны», пастила в красивой упаковке** содержат сахар в большом количестве, а также химические добавки (ароматизаторы, красители, заменители).
 - **шоколадные батончики** содержат огромное количество калорий. Зачастую при приготовлении таких сладостей используются ГМО, ароматизаторы, красители и другая химия.
 - **майонез** содержит жиры и углеводы в большом количестве. А, что самое неприятное, в майонез, приготовленный фабрично, добавлены вредные химические вещества.
- **продукты быстрого приготовления.** Супы, лапша, фаст-фуд и растворимые напитки натуральными назвать сложно. Они крайне вредны для здоровья.
- **соль, употребляемая в большом количестве** повышает давление, способствует скоплению токсинов в организме.
- **алкоголь.** Негативно влияет на все внутренние органы, нарушает обмен веществ, препятствует усвоению витаминов. Даже незначительные дозы спиртного разрушают организм. Алкоголь – это яд. И детям он строго противопоказан.

Часто можно увидеть в составе продуктов питания опасные красители, которые вызывают различные заболевания.

Опасные красители

Е-102 Тартразин. Вызывает приступы астмы. Запрещен в ряде стран.

Е-104 Желтый хинолиновый. Вызывает дерматиты. Запрещен в ряде стран.

Е-110 Желтый «солнечный закат» FCF, оранжево-желтый S. Может вызывать аллергические реакции, тошноту.

Е-121 Цитрусовый красный 2. Запрещен в России! Запрещен в ряде стран.

Е-124 Понсо 4R (пунцовый 4R), кошенилевый красный А. Запрещен в ряде стран. Канцероген.

Провоцирует приступы астмы

Е-129 Красный очаровательный AC. Канцероген. Запрещен в ряде стран.

Е-133 Синий блестящий FCF. Запрещен в ряде стран.

E102, E110, E120, E124.

Канцерогены: E103, E105, E110, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E152, E153, E210, E211, E213 - E217, E231, E232, E240, E251, E252, E321, E330, E431, E447, E900, E905, E907, E952, Аспартам.

Мутагенные и генотоксичные: E104, E124, E128, E230 - E233, Аспартам.

Аллергены: E131, E132, E160B, E210, E214, E217, E230, E231, E232, E239, E311-E313, Аспартам.

Нежелательно астматикам: E102, E107, E122 - E124, E155, E211 - E214, E217.E221-E227.

Нежелательно людям, чувствительным к аспирину: E107, E110, E122 -E124, E155, E214, E217.

Влияют на печень и почки: E171-E173, E220, E302, E320-E322, E510, E518.

Нарушение функции щитовидной железы: E127.

Приводят к заболеваниям кожи: E230 - E233.

Раздражение кишечника: E220 - E224.

Расстройство пищеварения: E338 - E341, E407, E450, E461, E463, E465, E466.

Неправильное развитие плода: E233.

Запрещено грудным, нежелательно маленьким детям: E249, E262, E310-E312, E320, E514, E623, E626 - E635.

Влияет на уровень холестерина в крови: E320.

Разрушают витамины в организме: B1 - E220, B12 - E222 - E227, D -E320.E-E925

Запрещенные Е-добавки

E103, E107, E125, E127, E128, E213-219, E140, E153-155, E166, E173–175, E180, E182, E209, E213–219, E225–228, E230–233, E237, E238, E240, E241, E252, E253, E264, E281–283, E302, E303, E305, E308–314, E317, E318, E323–325, E328, E329, E343–345, E349, E350–352, E355–357, E359, E365–368, E370, E375, E381, E384, E387–390, E399, E403, E408, E409, E418, E419, E429–436, E441–444, E446, E462, E463,

E465, E467, E474, E476–480, E482–489, E491–496, E505, E512, E519–523, E535, E537, E538, E541, E542, E550, E552, E554–557, E559, E560, E574, E576, E577, E579, E580, E622–625, E628, E629, E632–635, E640, E641, E906, E908–911, E913, E916–919, E922–926, E929, E942–946, E957, E959, E1000, E1001, E1105, E1503, E1521.

Примером содержания вредных пищевых добавок может служить следующая таблица:

Уважаемые родители, помните, главное - это здоровье вашего ребёнка и улыбка на его лице.
Здоровья Вам и Вашей семье!

Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю
«Здоровое питание» по
ссылке: http://59.rospotrebnadzor.ru/271/-/asset_publisher/m1Nw/content/здоровое-питание

Министерство здравоохранения Республики Бурятия  Республиканский центр медицинской профилактики им. В.Р. Бояновой

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Режим питания сохранит голову - ясной, желудок - здоровым, фигуру - стройной, мышцы - крепкими

Утром заряжаемся энергией и кормим мозг!

Вы будете дольше чувствовать себя сытым, если съедите на завтрак крахмалсодержащее горячее блюдо с низким гликемическим индексом* (каша из цельного зерна, макароны из твердых сортов пшеницы или картофель).

Хорошим дополнением будут орехи, фрукты свежие и сушеные, белковые продукты (молоко, яйцо, сыр).

Сахар, сладости, быстрые каши, быстрорастворимая лапша, белый хлеб и выпечка, являются продуктами с высоким гликемическим индексом.

“Быстрые” углеводы из этих продуктов резко повышают уровень сахара крови, который так же резко падает через 1-1,5 часа после еды, и вы ощутите сильный, можно сказать “дикий” голод. Именно поэтому у любителей сладостей может быть немотивированная слабость, вялость, раздражительность вскоре после сладкого завтрака.

Ешьте небольшими порциями 3-6 раз в день

Второй завтрак 10-15% суточной калорийности

Обед 30-35% суточной калорийности

Полдник 10-15% суточной калорийности

Завтрак 20-25% суточной калорийности

Перед сном стакан молока или кефира

Ужин 20-25% суточной калорийности

Равномерное распределение пищи в течение дня обеспечит Вам гармоничное развитие и высокую работоспособность!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ПЛАКАТ 4
Разработано и отпечатано: ФБУЗ ЦРММТ МО РФ
670034, г. Улан-Удэ, ул. Циолковского, 2, тел. 8 (3012) 44-90-95