

Памятка по питанию школьников для родителей.

Уважаемые родители!

В основе рационального питания детей и подростков, прежде всего, лежит принцип сбалансированности и полноценности употребляемых блюд. Питание детей в образовательных организациях (в школах) осуществляется в соответствии с санитарными правилами СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», в которых отражены основные принципы рационального питания. Основопологающими правильной работы организма и нормального обмена веществ являются калорийность блюд и правильное соотношение белков, жиров и углеводов в них. При 4-х разовом питании, например, калорийность распределяется следующим образом: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15% (для обучающихся во вторую смену - до 20 - 25%), ужин - 25%. Соотношение Б.Ж.У. всегда должно быть 1:1:4. Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

В наших школах обучающимся предоставляется «горячий завтрак», калорийность которого составляет около 25% от суточной, так что, основная доля питания ребенка приходится на «домашнюю» кухню. Питание дома и в образовательных организациях отличается тем, что, дома для приготовления пищи обычно используются различные семейные рецепты, либо рецепты из интернета, где вы сами выбираете набор специй и не всегда задумываетесь о том, какую реакцию может дать организм ребенка на те, или иные блюда. В образовательных организациях же приготовление пищи осуществляется строго по технологическим картам и с минимальным набором специй с применением лишь разрешенных способов термической обработки блюд, а так же из продуктов, разрешенных к применению в образовательных организациях. Именно поэтому дети часто жалуются, что еда пресная и не вкусная, не задумываясь о том, что блюдо готовится для принесения максимальной пользы организму.

Во избежание диспепсических расстройств и обострений хронических заболеваний ЖКТ рекомендуем:

1. Не готовьте ребенку слишком большие или слишком малые порции. Выход готового блюда должен составлять около 300 грамм (100 - основное блюдо, 200 - гарнир), без учета хлеба, напитка и салата (при условии, если вы решили собрать полный «горячий завтрак»). Переедание или недоедание плохо скажется на работоспособности ученика.
2. Не кладите ребенку с собой «раздражающих» продуктов (кислое, острое, соленое, соусы типа кетчуп и майонез и т.п.). В СанПиН

2.4.5.2409-08 в приложениях № 7 и № 9 указаны рекомендуемые и запрещенные к реализации продукты.

3. Если у вас нет возможности обеспечить своего ребенка горячим питанием, и вы рассчитываете обойтись бутербродом (хлеб с колбасой) с соком, то имейте в виду, что через час – полтора ребенок проголодается, так как данный перекус покрывает лишь 5-7% суточной калорийности. При систематическом «подобном» питании нарушается обмен веществ, и развиваются заболевания ЖКТ, ожирение и т.д. Поэтому, бутерброд желательно дополнить чем – то в виде йогурта, фруктов и т.п.
4. В меню образовательных организаций обязательно содержится кисломолочная продукция, поэтому желательно не отказываться от неё и регулярно дополнять ей ланч ребенка.
5. Исключите скоропортящиеся продукты. Какое то время они будут храниться вне холодильника, поэтому могут вызвать расстройство желудка со всеми вытекающими последствиями.
6. При приготовлении ланча для ребенка желательно использовать продукты, прошедшие термическую обработку (например, на бутерброд колбасу желательно отварить, а для салата из помидоров – бланшировать помидоры и т.д.).
7. Фрукты обязательно проверить на наличие следов гниения и порчи, а затем вымыть с мылом!
8. Ланч-боксы ежедневно мыть. Если материал позволяет, то и кипятить.
9. Собирая ребенку ланч, обязательно смотрите сроки годности и условия хранения продуктов. Так же обязательно оцените органолептические свойства продуктов (вкус, запах).
10. Старайтесь обеспечить разнообразное питание и не допускать повторений блюд. Не кладите ребенку с собой одно и то же каждый день ибо это негативно скажется на обмене веществ и пищеварении.
11. Объясните ребенку, что принимать пищу необходимо в специально отведенном для этого месте (школьная столовая), где созданы специальные условия и проводится строгий санитарно-эпидемический контроль.
12. Во избежание заражения инфекциями, передаваемым контактно-бытовым способом, необходимо мыть руки после посещения туалетных комнат и перед едой!!!