



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и
эпидемиологии в Свердловской области» в городе Алапаевск, Алапаевском,
Артемовском и Режевском районах»**
(Алапаевский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)

Ленина ул., д. 125, корп. 1, г. Алапаевск, 624600
тел./факс: (34346) 3-18-66; e-mail: mail_02@66.rospotrebnadzor.ru; <https://fbuz66.ru/>
ОКПО 01901231; ОГРН 1056603530510; ИНН/КПП 6670081969/668343001

Исх № 66-20-002/12- *685* -2024 от 08 апреля 2024 г.

Основные принципы рационального питания детей школьного возраста.

Охват горячим питанием в школах МО Алапаевск составил за 2023 год – 99,8%, в МО Алапаевское за 2023 год – 98,9%, в Махневском МО охват горячим питанием за 2023г. составил -99,8%

Нарушения питания в школьном возрасте служат одной из важных причин возникновения хронических заболеваний у детей. Нарушения питания связано со снижением потребления основных питательных продуктов, которые содержат необходимую энергию, белок, витамины, микроэлементы и не соблюдение режима питания. Неправильное питание является фактором риска развития заболеваний органов пищеварения, ожирения, диабета, атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, инфаркта миокарда.

Для правильного развития детского организма, необходимо соблюдать 4 принципа рационального питания школьников: регулярность, разнообразие, сбалансированность, безопасность.

Регулярность. Потребность в регулярном приеме пищи обусловлена законами деятельности нашего организма. Все процессы, протекающие внутри нас (дыхание, биение сердца, деление клеток, сокращение сосудов, в том числе и работа пищеварительной системы) носят ритмичный характер. Детям школьного возраста требуется 4-5 разовый прием пищи в течение дня с интервалами между приемами 3,5-4 часа. Учащиеся в первую смену в 7:30-8:30 должны получать завтрак дома, в 11:00-12:00 – горячий завтрак в школе, в 14:30-15:30 – обед после окончания занятий в школе или дома, в 19:00-19:30 – ужин дома. Учащиеся во вторую смену в 8:00-8:30 должны получать завтрак дома, в 12:30-13:00 – обед в школе или дома, в 16:00-16:30 – полдник в школе (горячие питание), в 19:30-20:00 – ужин дома.

Разнообразие. Наш организм нуждается в разнообразных пластических и энергетических материалах, таких как белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Нехватка любого из них способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма. Поэтому в рацион ребенка следует ежедневно включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб. Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется давать ребенку 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак школьника должен состоять из закуска, горячего блюда и горячего напитка. Обед включает закуску, первое, второе (горячее блюдо из мяса или рыбы) и сладкое блюдо. В качестве закуска можно использовать салат из огурцов, помидоров, свежей капусты,

моркови, и т.п. Ужин детей школьного возраста должен состоять из овощного блюда или каши, основного второго блюда (мясо или рыба), напитка (чай, сок, кисель).

В меню ребенка не следует повторять одни и те же блюда или кулинарные изделия в один и тот же день или в последующие 2-3 дня. В питании детей рекомендуется ограничить сырокопченые мясные изделия и колбасы, жареные во фритюре пищевые продукты и изделия, уксус, жгучие приправы, острые соусы, майонез.

Сбалансированность. Пища, которую съедает в течение дня ребенок, должна восполнять энергозатраты его организма, которые зависят от пола, условий жизни, вида деятельности, состояния здоровья. В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров, углеводов должно составлять 1:1:4. Энергетическая потребность у детей школьного возраста с 7-11 лет в среднем составляет 2350 ккал, с 12 лет и старше – 2720 ккал. Распределение калорийности по приемам пищи у детей школьного возраста в процентном отношении должно составлять: завтрак – 20- 25%, обед – 30- 35%, полдник – 10-15% , ужин – 25%. В школьном возрасте велика потребность в продуктах, содержащих животный белок, потребность в витаминах и микроэлементах, так как при умственной нагрузке потребность в этих пищевых веществах увеличивается, а дефицит, которых ведет к нарушениям процесса роста и риску заболеваемости.

Безопасность. Питание детей должно быть безопасным в химическом и бактериологическом отношении. Безопасность помогут обеспечить три условия – соблюдение ребенком правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с неизвестными продуктами. Важно, чтобы ребенок знал: если есть даже небольшие сомнения в свежести продукта, есть его нельзя.

Соблюдение принципов рационального питания детей, является необходимым условием обеспечения их здоровья. Будьте здоровы!

Главный врач филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области
в г. Алапаевск, Алапаевском,
Артемовском и Режевском районах»



M.C. Кабакова

Исполнитель:
А.В.Балакина
помощник врача по гигиене детей и подростков
тел. (34346) 3-20-90