

## Азбука питания школьника

Учеба – очень энергозатратный процесс. Нужно запоминать много новой информации, воспроизводить ее по первому требованию учителя, строить социальные взаимоотношения. А еще успеть побегать на перемене и не устать к следующему уроку. Для этого ребенку нужны питательные вещества в виде белков, жиров и углеводов. Белки принимают активное участие в росте. Школьники младшего возраста должны потреблять 2,5–3 г белков на 1 кг веса в сутки, а дети старшего возраста – не менее 2 г на 1 кг веса тела. Жиры помогают строить клетки нервной системы. Они являются растворителями витаминов А и Д, обеспечивая наиболее полное их усвоение. Некоторые жиры сами являются источниками витаминов А и Д, а также необходимых в детском возрасте фосфатидов и полиненасыщенных жирных кислот. Углеводы – это источник энергии.

При их расщеплении ребенок получает необходимые для мышечной деятельности калории. Потребность в них зависит от возраста. Дети младшего школьного возраста (7–10 лет) должны потреблять ~2400 ккал в сутки, дети в возрасте 11–13 лет – около 2850 ккал. Норма потребления у подростков (14–17 лет) – 3150 ккал в день.



Кроме того, для поддержания организма нужны витамины. У школьников в связи с интенсивным ростом и большой учебной нагрузкой потребность в витаминах выше, чем у среднестатистического человека, ведущего размеренный образ жизни.

Подростки особенно нуждаются в витаминах А, Д и С, которые можно получить за счет ежедневного употребления молока, сыра, творога, сметаны, сливочного масла, яиц, мяса, рыбы, то есть продуктов животного происхождения. Витамин А также в достаточном количестве содержится в некоторых

растительных продуктах – зеленые овощи и морковь.

Последняя, кстати, содержит каротин, который способен превращаться в организме в витамин А.

Чтобы школьник был здоровым, бодрым и веселым, он должен получать весь необходимый комплекс минеральных веществ. Ведь они входят в состав крови, гормонов, ферментов, а еще используются при формировании мышц, костей, участвуют в обмене веществ. Особое значение имеют кальций и фосфор, поскольку на их основе строится и укрепляется скелет. Только подумайте: в школьном возрасте кальция требуется около 1,2 г в сутки, а фосфора – почти в два раза больше!

Чтобы быть здоровыми, школьники должны получать сбалансированный комплекс белков, жиров и углеводов, полезные вещества. Но как обеспечить ребенку полноценный рацион, когда большую часть времени он находится в школе? На этот вопрос поможет ответить Роспотребнадзор.

### Питание в образовательных организациях

У многих школьная столовая до сих пор ассоциируется со смешанными запахами кухни и дезинфицирующих средств. К счастью, сегодня благодаря работе Роспотребнадзора были существенно обновлены принципы организации школьного питания, которые гласят, что главное в питании – это рацион.

Он должен быть разработан в соответствии с потребностями детей разных возрастов. Наличие разнообразных пищевых волокон, витаминов, необходимых для организма элементов, – главное условие для обеспечения молодого организма энергией и здоровьем.

Также новые принципы предусматривают условия для соблюдения всех санитарных и технологических норм при работе с продуктами, а использование некачественных продуктов считается недопустимым.

Важным является и расписание употребления пищи. Интервал между основными приемами (завтрак, обед и ужин) должен составлять не более 3,5–4 часов, а между промежуточными (второй завтрак, полдник, второй ужин) – 1,5 часа. В соответствии с этим принципом образовательные учреждения и обязаны планировать режим и график питания учащихся.

Но как проверить, выполняет ли школьная столовая эти базовые рекомендации или нет?

### Родительский контроль

Отправляя школьника в класс, родители доверяют здоровье и благополучие своего ребенка образовательному учреждению. Именно там будут следить за его питанием.

Важно помнить, что родители всегда имеют право проверить школьную столовую на добросовестность выполнения услуг. Это можно сделать, организовав комиссию из законных представителей учащихся.

Проверить можно абсолютно все. Вас интересует, чем кормят вашего ребенка? Обратите внимание на соответствие блюд утвержденному меню. Вас волнуют санитарные условия? Внимательно осмотрите состояние обеденного зала, мебели, столовой посуды, условия соблюдения правил личной гигиены, объем и вид пищевых отходов после приема пищи.

Еще в качестве инструмента взаимодействия со школьной столовой рекомендуется использовать выборочные опросы. С их помощью можно выявить вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством блюд.

Если результаты проверки школьной столовой и проведенных опросов оказались неудовлетворительными, необходимо поднять этот вопрос на общеродительском собрании и подать официальное обращение в адрес администрации образовательной организации, оператора питания и органов контроля (надзора).

Помните, что дети – это будущее нации. Их здоровье и развитие напрямую зависит от правильного питания. В ваших руках сделать все возможное, чтобы питание, которое ребенок получает вне дома, было качественным и безопасным. Используйте