

Информация по формированию культуры здоровья!

Что такое культура здорового питания детей? Каким должен быть режим питания? Эти и другие вопросы интересуют родителей.

Культура питания включает в себя знание основ правильного питания; свойств продуктов и их воздействие на организм, умение их правильно выбирать и готовить, по максимуму используя их полезные вещества; правил подачи блюд и приёма пищи; экономичное отношение к продуктам питания.

Формирование культуры здорового питания в образовательных организациях проводится по трем направлениям.

Первое направление – это рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где все, от внешнего вида столовой до ассортимента реализуемой продукции, должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в образовательных организациях должны не только соответствовать всем гигиеническим требованиям, но и служить примером здорового питания.

Один из примеров реализации этого направления – это соответствие питания обучающихся принципам щадящего питания, предусматривающего использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание и исключение из рациона питания продуктов с раздражающими свойствами.

Второе направление – практическая реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания, включая основы гигиены и режима питания, представление о полезных продуктах и пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов.

Например, на протяжении уже многих лет в образовательной организации реализуется программа «Разговор о правильном питании», которая предусматривает формы организации занятий, наиболее эффективные в разном возрасте, и предполагает тесное взаимодействие с родителями.

Третье направление – проведение просветительской работы с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания, начиная с семьи.

Соблюдение принципов здорового питания, в том числе рациональности, сбалансированности и правильного режима питания – непереносимые условия сохранения здоровья детей.

Режим питания определяется количеством приемов пищи в течение дня, интервалами между ними, а также распределением калорийности по основным приемам пищи. Для младшего школьника рекомендовано 4-5 – разовое питание, при этом перерыв между ними не должен превышать 3,5 – 4 часов и учитывать образ жизни, нагрузки ребенка.

При более частом приеме пищи может снижаться аппетит или развиваться ожирение. При трехразовом питании в каждый прием приходится употреблять большее количество пищи, а значит, затрудняется процесс ее переваривания.

В школе для обучающихся образовательных организаций необходимо организовать двухразовое горячее питание – завтрак и обед. Для детей, посещающих группу продленного дня, дополнительно должен быть организован полдник.

Режим питания определяется не только числом приемов пищи и интервалами между ними, но и количеством калорий на прием. Так, при четырехразовом питании на завтрак должно приходиться 25% калорийности от общего суточного рациона, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. При пятиразовом питании, которое особенно рекомендовано ослабленным детям и детям, испытывающим высокие нагрузки, распределение по калорийности иное — завтрак – 20%, обед – 30-35%, полдник – 15%, ужин – 25%, второй ужин – 5-10%.

Организм младшего школьника наиболее активно расходует энергию в утренние часы, поэтому горячий завтрак должен стать обязательным компонентом рациона питания каждого ребенка.

Регулярный прием пищи по утрам значительно снижает риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний, повышает устойчивость к стрессам, умственным и психоэмоциональным нагрузкам, способствует сохранению нормального веса.

Особого внимания заслуживает вопрос, связанный с перекусами – едой между, а часто и вместо, основных приемов пищи. Как правило, для них используется высококалорийная пища, содержащая много жиров и углеводов. В результате при избыточной калорийности организм ребенка не получает необходимые питательные вещества, прежде всего, витамины. Такое питание становится причиной многочисленных заболеваний желудочно-кишечного тракта, появления лишнего веса.

Причина предпочтения перекусов здоровому питанию связана с несформированностью у ребенка основ культуры питания.

Нужно отметить, что перекусы могут быть в рационе питания ребенка, но в виде второго завтрака, полдника, второго ужина и для них рекомендуется использовать фрукты, молоко, кисломолочные продукты, соки, булочные, кондитерские изделия без крема. Такие продукты можно употреблять между основными приемами пищи, а не вместо обеда, завтрака или ужина. Их роль – помочь избавиться от чувства голода.

При соблюдении регулярного питания организм заранее готовится к приему пищи, а у ребенка «вовремя» возникает аппетит. Помните, регулярный прием здоровой пищи – лучшая профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта.