

## Разговор о правильном питании

Каждый человек, заботящийся о своем здоровье, хочет питаться правильно. Правильное питание гарантирует хорошее самочувствие, бодрость, крепкий иммунитет и оберегает нас от хронических заболеваний. Правильно ли питается Ваш ребенок? Как он кушает в школе? Согласно приказу Министерства образования и науки РФ от 11.03.2012 № 213н\178, в целях пропаганды здорового питания в образовательных организациях в нашей школе с 29.11.2013 стартовала образовательная программа «Разговор о правильном питании» для учащихся первых, третьих, пятых классов.

**Цель программы:** сформировать у детей основы правильной культуры питания, как составляющей здорового образа жизни, формирование представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья

**Программа разработана авторами:** М.Безруких., Т.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании» (методическое пособие для учителя - М: ОЛМА Медиа Групп, 2012.-80стр. ).

Учащимся и их родителям предлагают красивые, иллюстрированные, индивидуальные «Рабочие тетради для школьников «Разговор о правильном питании» (Nestle, 2012)»

**Срок проведения программы:** с 29.11.2013 по 01.04.2014 с дальнейшей пролонгацией на следующий год обучения

В нашей школе уделяется особое внимание вопросу питания школьников. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней, в значительной мере обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с контакта с семьей, выработки согласованных действий и единых требований. Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание должно составлять 60-70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения. Помимо организации горячего питания учащихся, одной из основных составляющих программы «Разговор о правильном питании» является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно-просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании. Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три части.

**Первая часть программы «Разговор о правильном питании»** предназначена для учащихся 1 классов, включает в себя **15 занятий**.

**Вторая часть «Две недели в лагере здоровья»** состоит из **14 занятий**, предназначенных для учащихся 3-х классов.

**Третья часть «Формула правильного питания»** для учащихся пятых классов составляет **15 увлекательных занятий**.

**Цель программы** - формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**Воспитательные и образовательные задачи:**

- развитие представлений подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;

— пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа, к культуре и традициям других народов;

— развитие творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем;

— просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

А как мы с Вами питаемся? Ведь наши детки несут культуру из своей семьи. Что кушаете ВЫ? Зачастую люди не желают даже слышать о правильном питании, потому что находятся во власти заблуждений и мифов. Вот самые распространенные:

- *Правильное питание – это жесткое ограничение себя в еде.*
- *При правильном питании необходимо полностью отказаться от различных «вкусностей».*
- 

Разумеется, потребление некоторых продуктов придется сократить, но речь ни в коем случае не идет о «жестких ограничениях». Основа правильного питания – это разумный баланс и грамотный подход к своему рациону. Если вы привыкли съесть за один присест целую плитку шоколада – это все-таки перебор. Даже нескольких долек шоколада достаточно, чтобы получить удовольствие.

### **Принципы**

*Правильное питание базируется на нескольких принципах:*

- ◆ Энергетическая ценность пищи, съедаемой за день, должна соответствовать энергозатратам организма.
- ◆ В противном случае могут начаться проблемы с лишним весом или недомогания, связанные с нехваткой энергии, которые могут перерасти в серьезные заболевания.
- ◆ Питание должно быть сбалансированным и разнообразным (чем разнообразнее питание, тем больше полезных веществ поступает в наш организм. В ежедневном рационе должны содержаться и белки, и жиры, и углеводы)
- ◆ Помним о витаминах и минеральных веществах (здесь на помощь придут сырые овощи и фрукты, которые к тому же улучшают метаболизм).
- ◆ Питаемся в правильном режиме (регулярный прием пищи в установленное время способствует распределению количества калорий и питательных веществ в течение суток. Многие диетологи сходятся во мнении, что питание четыре раза в день оптимально для взрослого человека. Не нужно отказываться от завтрака или, следуя знаменитой поговорке, «отдавать ужин врагу». Нужно просто правильно распределить количество калорий на все приемы пищи)
- ◆ Едим только тогда, когда действительно хочется, и не переедаем (спутать аппетит с голодом легко, а избавляться потом от излишков калорий непросто. Поэтому приниматься за еду надо, если вы точно уверены, что голодны. И не стоит набивать желудок перед сном. Это может негативно повлиять и на работу желудочно-кишечного тракта, и на сон)
- ◆ Правильно употребляем пищу и распределяем продукты в рационе (пищу необходимо тщательно пережевывать, следует избегать слишком горячих или холодных блюд. Во время еды не рекомендуется отвлекаться на телевизор или чтение. Мясо, рыбу и прочие продукты с высоким содержанием белка лучше употреблять во время второго завтрака или обеда, т.к. они способствуют активности нервной системы. А фрукты, овощи и кисломолочные продукты не нагружают пищеварительные органы, поэтому их хорошо есть перед сном)
- ◆ Готовим и едим пищу только в хорошем расположении духа (позитивный эмоциональный настрой является важной составляющей правильного питания)

### **Опасности**

Несколько серьезных «факторов риска», которые могут свести на нет плюсы правильного питания:

- злоупотребление алкоголем;
- курение;
- еда всухомятку;
- низкая физическая активность / излишняя физическая активность.

Все это крайне негативно влияет на пищеварительную систему.

### **Продукты**

Основу питания должны составлять следующие продукты:

- овощи и фрукты – источники необходимых витаминов, минералов и антиоксидантов;
- злаковые, бобовые и крупы – содержат сложные углеводы, витамины и пищевые волокна;
- мясо, птица, рыба – содержат белки, необходимые для роста организма;
- молочные продукты – предпочтительнее с низким содержанием жиров;
- сладости – из-за повышенного содержания сахара стоит с особым вниманием относиться к этой группе;
- вода – влияет почти на все внутренние системы организма, поэтому не забывайте употреблять достаточное количество питьевой воды.

Смею Вам утверждать, что начинать свой путь к здоровью нужно именно с правильного питания. Меняем режим и качество питания и не на две недели, а на всю жизнь! - только так можно не только поднять свой жизненный тонус, но и оздоровить организм, избавившись от шлаков и кучи болезней и проблем.

### **Как начать правильно питаться?**

Не нужно в ущерб собственному здоровью записывать в себя вредные продукты в угоду своим желаниям и прихотям! Чревоугодие - это грех!

Но и не нужно бросаться в другую крайность - садиться на строгие диеты, (особенно если вы хотите похудеть зимой) заставляя себя насильно их придерживаться. Как бы не была расхвалена диета ее сторонниками, как бы они не ратовали за ее полезность. Именно вам она не принесет никаких результатов, потому что вы будете есть полезные продукты через силу, а значит, они будут плохо усваиваться вашим организмом. Опять же, от нелюбимой еды вы рискуете сорваться на отрицательные эмоции - в этом состоянии нарушите диету, получите нервный срыв, а еще хуже - депрессию!

Никто не будет со мной спорить, что нормально работает вся система желудочно-кишечного тракта только при хорошем аппетите и хорошем настроении. От вкусной и красиво приготовленной пищи вырабатывается желудочный сок, правильно происходит процесс пищеварения. Вы должны получать удовольствие от еды! И не нужно оправдывать себя, что все полезное невкусно! Современные способы приготовления пищи и множество рецептов здорового питания уже давно развенчали этот миф!

А для начала, давайте все же повторим, а кто-то, возможно, впервые для себя откроет, список вредных продуктов, которые нужно для начала ограничить, а затем по максимуму исключить из своего рациона, и правила перехода на здоровое питание!

**Список вредных продуктов**, которые нужно исключить, чтобы начать правильно питаться

- ▶ Прежде всего, это все рафинированные сладости: торты, пирожные, конфеты, пироги, мороженое, лимонад, печенье, кексы.
- ▶ Все соусы и приправы: майонез, кетчуп, хрен, мясные и рыбные соусы, особенно покупные.
- ▶ Все копчености: копченое мясо, копченую рыбу, ветчину, колбасу.
- ▶ Все продукты с повышенным содержанием соли: соленая рыба, соленые орешки, соленые огурцы, соленые грибы.
- ▶ Маринованные овощи, фрукты и ягоды свести к минимуму.
- ▶ Все жирные продукты: жирную свинину, сало, бекон, маргарин, спреды.
- ▶ Алкогольные напитки.

**Основные принципы организации рационального питания** сохраняют свою актуальность для людей всех возрастов. Назовем их еще раз:

1. Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.
2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам.
3. Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.
4. Оптимальный режим питания.
5. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
6. Учет индивидуальных особенностей детей.
7. Обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Однако организация питания подростков, школьников 10-17 лет имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы учесть все те изменения, которые происходят в детском организме в этом возрасте. В этот период следует обратить особое внимание на следующие моменты:

\* Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.

\* Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростка.

\* На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.

\* Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка.

**Правильная организация питания школьников может помочь** в решении очень многих проблем, возникающих именно в подростковый период. Сейчас особенно важно обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для все возрастающих нагрузок в школе и полового созревания. Именно в эти годы - фактически начиная с 10 лет - ребенок становится взрослым человеком. И это касается и его физического развития, и психоэмоционального, и интеллектуального. Ребенок осваивает новые для себя правила взрослой жизни. Учитя ответственности и самостоятельности, учится по-новому выстраивать свои отношения с людьми. Немаловажно и то, чтобы именно в этот период взросления ребенок научился самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелегкой работе, а во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни. Ведь от того, как мы питаемся, зависит наше здоровье. При составлении рациона для школьников 10-17 лет учитываются изменения физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста и пола ребенка.

**Режим питания школьника** напрямую связан с распорядком его дня. Большую часть времени подростки проводят в школе. В связи с этим следует учитывать чередование умственных нагрузок и периодов отдыха. В период значительных умственных нагрузок питание должно быть дробным и легкоусвояемым. Плотную часть рациона, сытный обед, поставляющий белки и жиры и требующий долгого переваривания следует перенести на период более или менее продолжительного отдыха.

Типовые режимы питания школьников при обучении в первую смену.

#### **Первая смена**

7.30 - 8.00 Завтрак дома

10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе

12.00 - 13.00 Обед дома или в школе

19.00 - 19.30 Ужин дома

**При организации питания в школах следует иметь в виду основные медико-биологические требования:**

**1.** Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 25% и 35% суточной потребности соответственно, а по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов завтрак и обед в сумме должны обеспечивать 55-60% рекомендуемых суточных физиологических норм потребности.

**2.** Рационы должны быть распределены по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров и т.п. в зависимости от возраста.

**3.** Необходимо соблюдение режима питания - завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (10-11 часов), необходимый для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения; обед (дома или в школе) и ужин (не позднее, чем за 2 часа до сна).

**4.** Школьное питание должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение синтетических пищевых добавок, соли, специй и др.). К сожалению, выполнения всех требований современной школой ждать не приходится. Кроме того, совершенно не представляется возможным учесть индивидуальные особенности каждого подростка. Поэтому многое в этом направлении дети и их родители должны сделать сами.

**Завтрак дома** Нередко дети плохо завтракают перед школой или вовсе отказываются от еды. Это может плохо сказаться на их здоровье. С другой стороны, в этом непростом возрасте насильно решить проблему невозможно, да и не стоит. Как же ребенку получить полноценное питание, которое ему просто необходимо? Взрослым следует понаблюдать за вкусовыми предпочтениями подростка и постараться предложить школьнику на завтрак что-нибудь полезное и вкусное. Объяснить ему, почему так важно поесть перед школой. Пища для завтрака не должна быть "тяжелой", перенасыщенной жирами. Это может быть рыба, вареное яйцо или омлет, котлета, творог, каша. И обязательно - какие-нибудь овощи. Можно дополнить меню чаем, какао с молоком или соком.

**Завтрак с собой** С собой в школу можно дать бутерброд с отварным мясом или сыром. Можно предложить ребенку взять йогурт, рогалики, пирожки, булочки. Если есть возможность, можно приготовить ребенку сырники, запеканки. Осенью особенно хороши яблоки, груши, огурец или морковь. С собой в тщательно вымытой фляжке или бутылочке школьник может взять сок, компот или чай. Очень важно учитывать, что некоторые продукты могут быстро испортиться при комнатной температуре. Особенно быстро портятся мясные продукты. Несвежая вареная колбаса только навредит желудку. Особенно эта тема актуальна для холодного времени года, когда в школах включают отопление, и продукты портятся быстрее.

**Горячий обед** "Школьный бутерброд" не может заменить полноценного обеда. Поэтому важно объяснить ребенку, особенно если он остается после уроков на "продленку", что очень важно и полезно есть "горячее". Если же ребенок находится на занятиях до часа или до двух, а затем отправляется домой, взрослые должны проследить, чтобы там его ждал полноценный обед.

**Домашняя упаковка** Огромное значение имеет то, как упакован школьный завтрак, и в каких условиях ребенок его будет есть. Можно использовать пластмассовые судочки или пищевую пленку. В судочках пища не потеряет своей первичной формы, не запачкает учебники. Зато завтрак, упакованный в пленку, с точки зрения гигиены питания безопаснее и удобнее. Ведь не секрет, что школьники не всегда моют руки перед едой. В таком пакете можно кусать бутерброд и при этом не прикасаться к нему, держа только за пленку. Правда, это не означает, что ребенку не нужно заботиться о чистоте рук. Родители должны рассказывать школьнику о важности личной гигиены для его здоровья.

**Диета** У многих подростков в связи с перестройкой всего организма нередко возникают проблемы с обменом веществ и, как следствие, проблемы с лишним весом и состоянием кожи. Иногда эти неприятности кажутся взрослым незначительными, но для самого подростка они очень болезненны. Важно не оставить ребенка наедине с этими проблемами, тем более что многие из них корректируются при помощи правильно подобранной диеты. При этом ни в коем случае нельзя формировать эту диету самостоятельно, без помощи диетолога. Потому что в любом случае ребенок должен получать все необходимые вещества и микроэлементы. Категорически исключаются любые голодания, "разгрузочные дни", диеты с жестким ограничением по калориям, тяжелые даже для взрослого организма. Все перечисленные проблемы, как правило, носят временный характер и устраняются за счет сбалансированного питания, режима дня и физических упражнений. Однако если нарушения имеют более серьезный характер, то вопросы лечения должны решаться специалистами.