

# Проблемы питания современных школьников

• На территории области наблюдается **дефицит йода**, т.е. почва, вода, продукты питания, выращенные на земле, содержат крайне мало этого микроэлемента, потому в рационе питания также его недостаток. Необходимо использовать в питании продукты, обогащенные йодом: **хлеб, соль и др.**

• Избыточное **потребление «быстрых» углеводов**: белого хлеба, мучных изделий из белой муки (торты, пирожные, булочки), мороженого, сладких газированных напитков, фастфуда и пр., вызывает резкое повышение глюкозы в крови, ведущее к ожирению.

• **Однообразное питание**, т.е. употребление одних и тех же продуктов и блюд. Не существует суперпродуктов, в которых содержатся все самые важные питательные вещества разом. Если изо дня в день есть только говядину, картошку или макароны, не дополучите часть микроэлементов. Даже если вы питаетесь свежайшими овощами, в которых полно витаминов, в них нет витаминов А, В12 и D, незаменимых жирных кислот омега-3, цинка и железа. У тех, кто живет на одних полуфабрикатах, нередко отмечается нехватка витаминов С и Р, а любители бутербродов и прочей сухомятки страдают от дефицита кальция и фосфора. В мясе, птице, яйцах и рыбе нет пищевых волокон, которые помогают поддерживать нормальную микрофлору кишечника, а в овощах очень мало белка и аминокислот.

• Избыточное потребление соли и продуктов, содержащих **неполезные жиры** (чипсы, попкорн, продукты фастфуда, спреда, сухие концентраты и пр.).

• Современная модель режима дня школьников характеризуется низкой двигательной активностью, что усиливает негативное воздействие предыдущих факторов.

## Белки



Строительный материал для клеток организма

Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка
Мясо Птица Рыба Молоко Яйца Сыр Творог Бобовые	от 80 до 90 г в день	Недостаточное потребление белка приводит к замедлению процессов роста и нарастания массы тела, снижению иммунитета, нарушению нервно-психического развития, кроветворения и другим расстройствам.  Избыток в питании может приводить к серьезным сдвигам, повышая в будущем риск развития ожирения, сахарного диабета и артериальной гипертензии.

Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка
<b>Животные жиры:</b> Сыр Сливочное масло Сливки Сметана Творог Яичный желток Рыба  <b>Растительные жиры:</b> Подсолнечное, кукурузное, оливковое масла Орехи Семена подсолнечника	от 70 до 90 г в день  Доля растительных жиров должна составлять в рационе не менее 25–30% от общего количества жиров	Дефицит жира в пище приводит к истощению жировых запасов организма, ослаблению иммунитета.  Растительные жиры участвуют в формировании нервной системы, органа зрения, оказывают иммуномодулирующее действие.

## Углеводы



Главный источник энергии. Бывают простыми и сложными

Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка
<b>Простые – легкоусвояемые:</b> Молоко Фрукты Ягоды Соки Конфеты Пастила Печенье  <b>Сложные (крахмал, гликоген, клетчатка, инулин):</b> Каши Хлеб Овощи	от 330 до 380 г в день	Если есть много сладостей, поджелудочная железа будет работать с напряжением, производя много инсулина. Из-за этого наступает быстрая усталость и голод, нет концентрации внимания. Избыток простых углеводов может привести к сахарному диабету и ожирению.  Сложные медленно высвобождают сахар в кровь, поддерживают постоянный уровень энергии и помогают дольше сохранять чувство насыщения.



**Я то, что я ем**



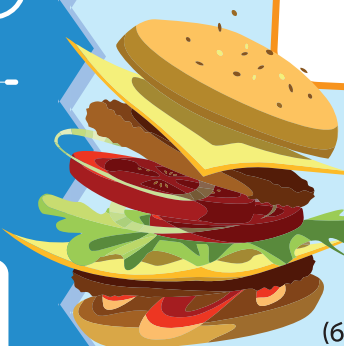
# Сделайте правильный выбор!

Управление Роспотребнадзора по Тульской области уделяет пристальное внимание организации в школах рационального и безопасного питания. Ежегодно перед началом учебного года Управлением Роспотребнадзора по Тульской области согласовывается примерное **2-недельное меню**, которое разрабатывается поставщиком. На протяжении учебного года Роспотребнадзор контролирует ассортимент готовых блюд, массу порций, восполнение суточной потребности в витаминах и микроэлементах, энергетической ценности.

С приходом летних каникул специалисты Роспотребнадзора продолжают осуществлять контроль за питанием школьников, но уже в детских оздоровительных учреждениях как в пришкольных, так и в загородных. Однако, в загородных лагерях проблема заключается в том, что в «родительские дни» родители в большом количестве привозят с собой продукты, после употребления которых ребенок теряет аппетит: конфеты, печенье, пирожные, пиццу, чипсы, острые сухарики, газированные напитки и др. и не ест пищу, предусмотренную лагерным меню. Также, многие дети не приучены к нормальному питанию. Среди детей много «хлебобедов» и «макаронников», т.е. тех, кто съедает не один кусок хлеба, обязательно просит дополнительный, ест макароны, оставляя в тарелке рыбу или котлету. Не приучены к супам, кашам, кефиру, очень плохо едят рыбу...

Поэтому **НЕ СЛЕДУЕТ** везти детям в лагерь полные сумки «**ВКУСНЯТИНЫ**», ведь в загородных лагерях обычно организовано полноценное сбалансированное питание. Меню составляется с учетом возрастных потребностей растущих организмов, согласовывается и контролируется Роспотребнадзором.

**Можно ли есть фаст-фуд? Да. Но нельзя заменять фаст-фудом весь рацион!**



Конечно же, одного «школьного» питания недостаточно, чтобы скорректировать в нужном направлении рацион питания ребенка. Очень важна правильная организация питания в семье. Не все знают, что чем сильнее переработан продукт (белый сахар, белый хлеб), тем более «пустые» калории мы получаем с такой едой. В такой еде практически нет витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон. Или наоборот, все промышленные мясные продукты, весь фастфуд, соусы и полуфабрикаты содержат большое количество поваренной соли, пищевых добавок. Кроме лишних калорий ребенок получает с такими продуктами много ненужных химических веществ. Почему? Рассмотрим на примере одного из самых распространенных и любимых школьниками продукта – чипсов. **Чипсы** – это смесь углеводов и жира с добавлением соли, красителей и заменителей разных вкусов. Из-за высокого содержания углеводов (крахмала) и жира чипсы очень калорийны: 100 г – 510 ккал. Конечно это способствует ожирению. Чипсы очень соленые, а избыток соли мешает нормальному росту костей, нарушает обмен веществ и может вызвать проблемы с сердцем. Дело в том, что основной компонент соли – натрий – имеет свойство удерживать воду, а когда сердцу надо перекачать по сосудам большее количество жидкости, чем обычно, давление у человека повышается. Жиры чипсов крайне опасны для здоровья, потому что обладают канцерогенным действием, то есть вызывают рак, а еще способствуют увеличению уровня холестерина в крови и повышают опасность возникновения атеросклероза, инфаркта и инсультов даже в юном возрасте.



В последние годы в развитых странах, включая Россию, растет количество людей с избыточной массой тела, с ожирением, больных сахарным диабетом и др. Основная причина – неправильный выбор продуктов.

**Как же выбрать среди большого разнообразия «правильные и здоровые» продукты?**

1 июня 2018 года в России стартовал проект добровольной маркировки продуктов питания «Светофор», который инициировал Роспотребнадзор.

Проект разрабатывался на основании расчетов учёных Академии наук и Роспотребнадзора, которые определили, сколько человеку в сутки нужно соли, сахара и жиров, в результате чего была предложена маркировка из трёх цветов.

Схема «светофора» дает информацию о жирах, насыщенных жирах, сахаре и соли соответствующим цветом: красным, желтым или зеленым. Эти цвета используются для обозначения высокого, среднего или низкого содержания этих компонентов в продукте.

На территории Тульской области к такой системе маркировки уже перешли. Одним из первых, кто внедрил цветовую маркировку, стало предприятие пищевой промышленности ООО «Юнилевер Русь» – производитель мороженого, соусов и пищевых концентратов, филиал которого расположен и в г. Туле.

Существует еще одна система маркировки. Она направлена на предоставление информации о том, сколько калорий, жиров, соли, сахара и клетчатки содержится в продукте и сколько это составляет в процентах от дневной нормы.

**«Красные не пройдут» – маркировка подскажет полезные продукты**

## Привлекаем волонтеров!

Управление Роспотребнадзора по Тульской области поддерживает участие общественных организаций в мониторинге за питанием детей в школах.

Так, в 2018 году в Управлении состоялся семинар для общественных помощников уполномоченного по правам ребенка в Тульской области по теме «**О проведении мониторинга организации питания детей в образовательных организациях**».

Специалисты Управления провели обучение общественных помощников уполномоченного по правам ребенка в Тульской области вопросам контроля за организацией питания школьников.

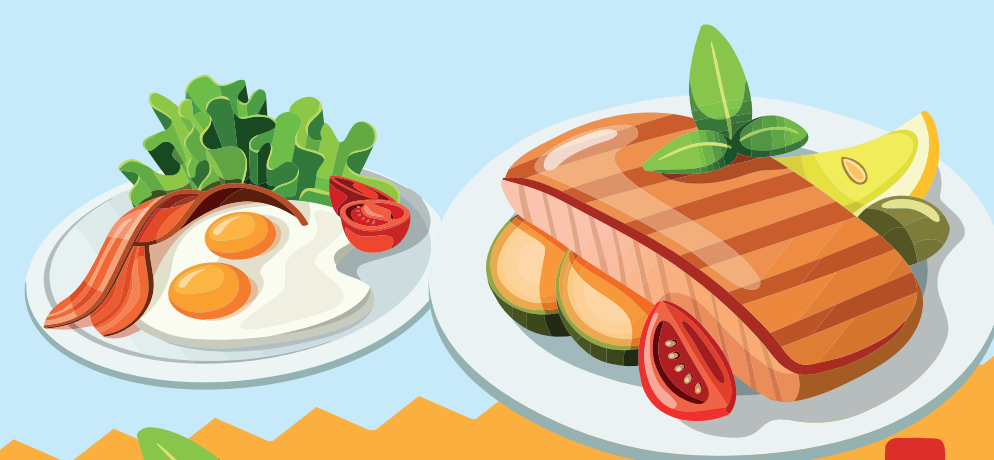
Определены основные направления совместной работы в 2018 году.

Если качество питания в школе кажется вам недостаточным, вы можете обратиться к уполномоченному по правам ребенка в Тульской области по телефону **8-4872-24-51-68** или в **Управление Роспотребнадзора по Тульской области (8-4872-37-39-71, 8-4872-37-39-01)**.

Правильная организация питания вашего ребенка обеспечит организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но и для успешной учебы в школе. И ваш вклад, как родителей, особенно важен.

**Питайтесь разнообразно и правильно и будьте здоровы!**

**Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть!**



# есть! здорово



Питание – один из главных факторов, влияющих на здоровье людей.

Организовать правильное питание школьников особенно важно в связи:

- с интенсивным ростом и развитием, становлением нервно-психической сферы детей и подростков в этот период;
- высокими умственными и физическими нагрузками.

Для этого нужны большие энергозатраты. Чтобы восстановить силы и энергию, важно составить правильный рацион питания на каждый день.

## Основные принципы здорового питания:

**1. Энергетическая ценность рациона.** Суточная потребность в энергии школьников от 7 до 11 лет – **2350 ккал**, от 11 и старше – около **2700 ккал**. Юным спортсменам можно повысить калорийность рациона на **200–300 ккал**.

**2. Баланс пищевых веществ.** В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, должно составлять **1 : 1 : 4**.

**3. Соблюдение режима питания.** Интервалы между приемами пищи не должны превышать **3,5–4 часов**.

**4. Учет индивидуальных особенностей** подростков (в т. ч. непереносимости определенных продуктов питания).

**5. Безопасность питания.** Использование доброкачественных продуктов, их правильное хранение, приготовление.

*Чрезмерное или недостаточное употребление пищи ведет к развитию различных заболеваний: ожирения, сахарного диабета, анемии, заболеваний желудочно-кишечного тракта и др.*

