

Здоровье детей - основная жизненная ценность. Вместе с тем, здоровье детского населения в настоящее время вызывает тревогу, как среди специалистов, так и родительской общественности. По данным Научного центра здоровья детей РАМН в настоящее время не более 2-15% детей можно признать здоровыми.

Одним из важнейших факторов сохранения здоровья детей является совершенствование системы питания.

Питание ребенка должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой.

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим питания, следует тщательно подходить к разработке рациона питания.

Рацион питания обучающихся предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течение суток или иного фиксированного отрезка времени. На основании сформированного рациона питания разрабатывается меню, включающее распределение перечня блюд, кулинарных, кондитерских изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед, полдник, ужин). Примерное меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся.

В основу меню должно быть положено ежедневное использование таких продуктов как мясо, хлеб, молоко, масло, сахар, овощи, фрукты. Рыбу, яйца, творог, сыр, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 3 дня. Интервалы между приемами пищи детей не должны превышать 3,5 - 4-х часов.

С учетом возраста обучающихся должны быть соблюдены требования по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах.

При приготовлении блюд для детей должен соблюдаться принцип «щадящего» питания. Для тепловой обработки рекомендуется применять варку, запеканке, припускание, тушение, приготовление на пару, а также допускается приготовление блюд путем краткосрочного обжаривания с последующим тушением или запеканием.

Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) и в соответствии с принципами щадящего питания, санитарными правилами утвержден перечень запрещенных продуктов питания для образовательных учреждений.

К ним относятся: кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты), квас, газированные напитки, жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты, уксус, горчица, хрен, перец острый, майонез и майонезный соус, молочные продукты (+ творожные сырки, мороженое) с использованием растительных жиров и.т.д. Полный перечень запрещенных продуктов указан в приложении 7 к СанПиН 2.4.5.2409-08.

Родители могут и должны участвовать в составлении дневного рациона детей, поскольку они оказывают большое влияние на формирование у детей пищевых предпочтений.

Ниже приведены некоторые основные ошибки родителей при организации питания своих детей:

- неоправданное беспокойство и подчеркнутое внимание к тому, сколько ребенок съел, разговоры в присутствии ребенка о том, что он мало ест или привередлив к еде;
- уступки ребенку в выборе тех или иных не рекомендуемых блюд или продуктов;
- запугивание или обещание награды;
- постоянные замечания по поводу поведения за столом;
- отсутствие привития ребенку навыков самостоятельности и культуры в еде;
- пренебрежение сервировкой стола и совместных («семейных») приемов пищи.

Правильный режим приема пищи является основным принципом здорового питания детей, обеспечивающим им хорошее самочувствие и полноценное физическое развитие.