

## О питании школьников

Материал подготовлен Образовательным центром по вопросам здорового питания ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения "Роспотребнадзора"



*Почему так важно соблюдать режим питания? Неужели пропуск приема пищи, или если завтрак, или обед немного сдвинутся по времени, будет иметь серьезные последствия?*

Однократное отступление от привычного режима питания не нанесет ущерба здоровью. Важно, что бы такая практика не становилась привычной. Прием пищи в определенное, устоявшееся время, прежде всего, обеспечивает ровное чувство сытости на протяжении дня и снижает вероятность возникновения резкого чувства голода. Для скорейшего утоления голода, ребенок интуитивно выбирает максимально энергоёмкий и высокоуглеводистый продукт из всех доступных, и, чаще всего, при отсутствии здоровой альтернативы - это чипсы или сладости. Или же, ребенок игнорирует чувство голода, что неизбежно сказывается на его самочувствии и снижает способность к обучению.

*Мой ребенок отказывается есть овощи; все, кроме картошки; говорит не вкусно, хотя я постоянно напоминаю ему о том, что надо есть полезные овощи. Как заставить его есть овощи?*

Многие дети отвергают пищу, которую взрослые называют полезной. Понятие пользы для здоровья весьма условно воспринимается ребенком, и он может сопротивляться употреблению полезной пищи, совершенно искренне называя и ощущая ее не вкусной. Важно понимать, каковы ценности Вашего ребенка, что может стать для него побудительным мотивом к употреблению в данном случае овощей. Просто повесить на продукт ярлык «полезно» недостаточно. Возможно, девочку мотивирует информация о том, как

благоприятно влияют витамины, содержащиеся в свежих овощах на состояние кожи и волос, как растительная клетчатка способствует поддержанию нормального веса. Ребенка, увлекающегося спортом, могут вдохновить сведения о том, как хорошо сказывается употребление овощей на спортивных результатах. С другой стороны, любовь к овощам - во многом, дело вкусовой привычки, чаще предлагайте овощные блюда за домашним столом, без предоставления альтернативы.

*Мой ребенок учится в пятом классе. Ежедневно выдаю ему деньги на мелкие карманные расходы. Замечаю, что деньги тратятся в основном на картофельные чипсы. Я и ругаюсь и спокойно объясняю, что это очень вредно, но, все без результата.*

Чипсы привлекательны своим насыщенным соленым вкусом и хрустящей консистенцией. Яркий соленый вкус гиперстимулируя вкусовые рецепторы вызывает в некотором роде зависимость, ребенок вновь и вновь желает его ощущать. Однако, отказ от соленого на 10-14 дней, часто решает эту проблему. Вкусовые рецепторы регенерируются за это время, и вкус картофельных чипсов при повторном употреблении будет восприниматься излишне насыщенным и неприятным. Попробуйте найти полезную альтернативу нездоровым снекам, чаще привлекайте ребенка к приготовлению домашних закусок. Например, вместо картофельных чипсов можно предложить вместе сделать домашние сухарики из хлеба, слегка сбрызнув их в процессе сушки растительным маслом.

*Мой ребенок часто отказывается от супов. Надо ли ежедневно есть суп?*

Нет, необходимости в этом нет. Суп является традиционным обеденным блюдом для подавляющего числа россиян, но, с медицинской точки зрения употребление его не является обязательным. Главное - соблюдение энергетического и нутриентного баланса рациона. Зачастую дети охотнее едят супы - пюре, нежели обычные супы на бульоне. Если вы этого раньше не делали - предложите крем-суп из брокколи, тыквы или кабачков. Если ребенок категорически отказывается от супа - не настаивайте, предложите другое блюдо.

*Что лучше всего давать ребенку в школу в качестве перекуса.*

Назвать один идеальный вариант перекуса невозможно. Ориентируйтесь на вкусовые предпочтения ребенка, и – обязательно чередуйте варианты. Положите ребенку с собой предварительно вымытый фрукт (яблоко, грушу, банан) или морковь и 30-50 г. орехов (миндаль, фундук, грецкие). Хороший вариант - бутерброд. Продумайте, как сделать его максимально удобным для употребления, он не должен рассыпаться и крошиться в процессе еды. Оптимально - использовать половину питы, наполнителем может служить сыр, тонко нарезанное запеченное мясо, листья салата, ломтики свежего огурца и помидора. Однозначно следует отказаться при составлении бутерброда от

использования майонеза, сливочного масла, мягкого творожного сыра, вареной колбасы, эти ингредиенты могут быстро испортиться.

*Как упаковывать еду, которую ребенок берет с собой в школу?*

Упаковка должна обеспечивать целостность еды в процессе транспортировки, гарантировать отсутствие контакта с содержимым школьной сумки, чтобы не испачкать учебники, быть химически нейтральной. Лучше всего использовать ланч-бокс, предназначенный специально для еды, которую берут с собой. Ланч бокс представляет собой герметично закрывающуюся емкость, изготовленную из пищевого пластика, иногда, он бывает разделен на несколько отсеков. В такой таре можно брать с собой любую еду, кроме жидкой. Если есть необходимость упаковать суп, пюре, или, блюдо, дополненное текучим соусом, лучше воспользоваться термосом с широким горлом.

*Какую воду брать ребёнку с собой?*

В стенах школы ученикам обеспечен неограниченный доступ к чистой питьевой воде. Но, если Вы хотите быть уверены, что ребенок гарантированно не будет страдать от жажды, можно дать воду с собой. Бутылка должна быть изготовлена из пищевого пластика, стеклянную тару в школу лучше не брать, обладать широким горлом и плотно прилегающей, завинчивающейся крышкой. объёма 300-500 мл. будет вполне достаточно. Если вы приобретаете бутилированную воду, не следует повторно использовать пластиковые бутылочки, они предназначены только для однократного использования. Пластик, из которого изготовлена такая бутылка, очень тонкий и мягкий, при мытье на нем легко образуются микротрещины и царапины, недоступные полноценной обработке моющим средством, в трещинах активно развиваются болезнетворные бактерии, загрязняя повторно налитую воду. Помимо этого, узкое горлышко препятствует тщательному очищению бутылки.

*Можно ли давать ребенку энергетические протеиновые батончики в качестве перекуса?*

Такие батончики не надо давать ребенку. Они предназначены для людей, регулярно занимающихся физическими нагрузками большой интенсивности, для быстрой компенсации высоких энергетических затрат, чаще всего в их составе присутствует излишнее количество простых углеводов и белка.

*В школе у детей нет возможности чистить зубы после приема пищи. Имеет смысл использовать жевательную резинку после перекуса?*

Да, это хорошее решение при отсутствии доступа к зубной щетке и пасте. Выбирайте жевательную резинку с пометкой «детская» и «без сахара». Обратите внимание ребенка на то, что жевательную резинку следует жевать только после приема пищи, и не более трех минут, после использования обязательно выкинуть в корзинку для мусора.

*Мой сын съедает весь шоколад и конфеты, которые я покупаю, находит даже спрятанные в доме. Никогда не ограничивается одной конфетой. Что с этим делать?*

Прежде всего – откажитесь на некоторое время от приобретения кондитерской продукции и обеспечьте наличие в доме полезных продуктов, которыми можно перекусить. Держите в холодильнике нарезанные брусочки моркови, на столе - корзинку с чистыми фруктами, в буфете - очищенные орешки.