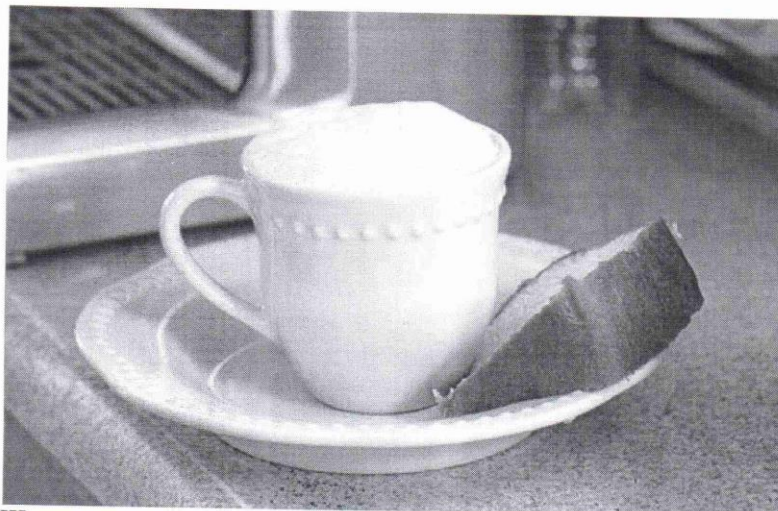


Рациональное питание – качество жизни детей школьного возраста

выполнила Жакина А.М.



Школьники являются одной из самых многочисленных и социально активных групп населения. За последние пять лет заболеваемость школьников выросла на 22%, в том числе: анемии – в 2,5 раза, эндокринные болезни и расстройства питания – в 1,4 раза, болезни нервной системы – в 1,5 раза. По данным скрининговых исследований 2011года, анализируемых Национальным центром проблем формирования здорового образа жизни, в структуре заболеваемости детей в возрасте от 0–18 лет 1-е место занимают болезни органов пищеварения 25,07%, на 2-м месте (22,28%) – болезни крови и отдельные нарушения иммунной системы, 5,05% – занимают расстройства питания и нарушения обмена веществ. По мнению специалистов, такая ситуация напрямую связана с режимом и рационом питания, материально-техническим оснащением школ, с учётом национальных и культурных традиций, социальных условий и возможностей семьи и школы. Для снижения негативного воздействия на здоровье детей отдельных видов продуктов питания в дошкольных и общеобразовательных организациях постановлением главного санитарного врача РК от 30 марта 2007 года № 12 запрещена реализация газированных и безалкогольных энергетических напитков, чипсов, сухариков. По реализации данного постановления проводятся рейды совместно со специалистами санитарно-эпидемиологической службы, но ситуация не улучшается.

Организация питания учащихся в общеобразовательных школах является важным направлением деятельности системы образования, определяющим не только здоровье школьников, но и эффективность их обучения. Большое значение для поддержания здоровья и профилактики болезней приобретает культура питания. Насколько здоровыми будут расти сегодняшние школьники, во многом будет зависеть здоровье страны в целом. Вопрос организации правильного питания школьников весьма актуален и вызывает неподдельный интерес у многих: у врачей, педагогов, родителей. Ведь развитие ребёнка, особенно в период с 6 до 17 лет, обусловлено той средой, в которой он находится, и это не только дом, но и школа, где ребёнок, особенно в современных условиях, проводит большое количество времени. Как вообще организовано питание школьника, насколько оно полноценно и качественно – от этого будет зависеть не только успеваемость ребёнка, его самочувствие, но и качество жизни в целом. Ведь именно в школьные

будет зависеть здоровье страны в целом. Вопрос организации правильного питания школьников весьма актуален и вызывает неподдельный интерес у многих: у врачей, педагогов, родителей. Ведь развитие ребёнка, особенно в период с 6 до 17 лет, обусловлено той средой, в которой он находится, и это не только дом, но и школа, где ребёнок, особенно в современных условиях, проводит большое количество времени. Как вообще организовано питание школьника, насколько оно полноценно и качественно – от этого будет зависеть не только успеваемость ребёнка, его самочувствие, но и качество жизни в целом. Ведь именно в школьные годы происходят бурный рост всего организма, половое созревание и социальная адаптация, а это, в свою очередь, требует немалых духовных и психических сил, хорошей физической формы.

В Казахстане количество детского населения составляет около 4295692 млн человек, т.е. каждый 4-й житель республики – это ребёнок. Ежегодно рождается свыше 370 тыс. детей и около 270 тыс. идут в первый класс. Детские дошкольные учреждения посещает не менее 200 тыс. детей в возрасте до 6 лет, школы – более 2,5 млн детей.

Не менее серьёзное беспокойство у специалистов вызывает такая довольно распространённая на сегодня проблема, как избыточная масса тела и ожирение у детей. Не секрет, что этому в огромной степени способствует гиподинамия, нарушение питания, в части кратность приёма пищи, качество и сбалансированность потребляемых продуктов, а также модные пристрастия к фаст-фудам.

Необходимо отметить, что Казахстан к тому же находится в зоне умеренного йододефицита, а это значит, что 20–30, а в некоторых районах и 70% населения страны страдают эндемическим зобом. Что касается детей, то, по данным исследований, распространённость зоба у детей в регионах Казахстана, традиционно считавшихся эндемическими по зобу, составляет 21–59%. А потому вопрос рационального питания детей школьного возраста крайне важен и многогранен. Именно поэтому для его решения необходимо не только взаимодействие различных структур, но и государственная поддержка.

Так существуют санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и условиям обучения в общеобразовательных школах, а также интернатах. Среди прочих вопросов речь в данном случае идёт о санитарных нормах, которые предъявляются к помещениям, имеющих столовые и буфеты, а также рассматриваются вопросы их содержания. Кроме того, в тех же методических рекомендациях об организации горячего питания учащихся в школьных столовых определены основные требования по обеспечению качественным и безопасным питанием школьников в зависимости от их возраста.

На сегодняшний день школьники младших классов должны получать горячее сбалансированное питание за счёт средств местного бюджета. При этом следует отметить, что только 76,7% общеобразовательных школ республики имеют возможность организовать горячее питание для школьников. При этом бесплатное горячее питание имеют право получать пока лишь 34% школьников. В каждой пятой школе имеется буфетная продукция.

Тем не менее Министерство здравоохранения РК утвердило специальные нормы, которые чётко регламентируют суточную потребность ребёнка в основных

пищевых веществах, витаминах и минералах. К примеру, дети до шести лет должны получать не менее 2000 ккал в сутки. Для подростков 14–17 лет этот показатель увеличен до 2600 ккал. При этом крайне важно, что при общей калорийности рациона белки должны составлять 14%, жиры 30% и углеводы 56%.

Никто не отменял и режим питания. Он в школьном возрасте очень важен. Для детей-школьников это четырёхразовое питание с интервалом не более чем в 3–4 часа. Что касается детей шести лет, то при нахождении в школе им рекомендуется трёхразовое питание: горячий завтрак, обед и полдник.

Растущему организму необходимо разнообразие, в том числе и в питании. Как говорят специалисты, ежедневный рацион школьника должен содержать, ни много, ни мало, 15 наименований продуктов. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов. Каждый день в рационе питания ребёнка должны присутствовать такие продукты, как мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты должны присутствовать в рационе питания 2–3 раза в течение недели.

Следует отметить, что многие родители зачастую занимаются самолечением, назначая лекарственные препараты, в частности, витамины, с целью повышения иммунитета своих детей в период заболевания, без консультации специалистов, хотя все витамины содержатся в продуктах питания. Усиленное питание, правильный подбор продуктов оказывают положительное влияние на организм растущего ребёнка.

Питание является понятием, в котором сконцентрированы и интегрированы многочисленные аспекты и развития здорового образа жизни.

Рекомендации по гигиене питания школьников

выполнила: мед. работник школы Жакина А.М.

Сознательное отношение к питанию предполагает, что человек руководствуется при приеме пищи не только аппетитом, но и требованиями гигиены питания.

Взрослые, не знакомые с требованиями гигиены питания, склонны перекармливать детей. Постоянно им кажется, что он слишком «худой».

Порою, они прибегают к уговорам, просьбам и даже наказаниям, чтобы заставить учащегося есть столько, сколько считают нужным они.

В результате у ребёнка развивается невротическое отношение к еде. Прием пищи в этом случае происходит в обстановке скандала и протестов.

Учащимся следует принимать пищу 4 раза в сутки:

Первый завтрак – дома в 7.45 – 8.00;

Второй, тоже горячий завтрак – в школе, во время большой перемены;



Обед – в 13.00 – 14.00, по возвращению из школы;

Полдник – в 16.30 – 17.00, в перерыве между приготовлением домашних заданий;

Ужин – не позже, чем за полтора часа до сна.

Учащиеся школ и групп продлённого дня должны получать в школе, помимо второго завтрака, и обед; в сумме это должно составить около половины суточного рациона.

Основное требование гигиены питания – прием пищи в строго определённое время. Благодаря этому пища лучше усваивается, меньше вероятность развития желудочно-кишечных заболеваний. В промежутках между основными приёмами пищи, детям и подросткам, следует разрешать есть только фрукты.

Следует учитывать, что многие физиологические процессы в организме протекают ритмически, волнообразно. При этом наряду с суточными ритмами есть и ритмы большей продолжительности. Применительно к питанию это проявляется периодическим повышением и снижением аппетита, причём без каких-либо видимых причин. Это вполне естественное явление, и ухудшение аппетита учащегося должно настораживать взрослых лишь в случае, если оно сопровождается какими-либо признаками недомогания, снижением его двигательной и умственной активности.

Пища по возможности должна быть свежеприготовленной и обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом. Необходимо иметь в виду, что внешний вид, а также обстановка, в которой происходит прием пищи, очень важны для хорошего её усвоения.

Во время еды не следует отвлекать учащихся, так как это снижает аппетит и ухудшает усвоение питательных веществ.

Не следует непосредственно перед завтраком, обедом и ужином есть что-либо сладкое, так как при этом аппетит тоже снижается. Питание преимущественно

бутербродами (т.е. хлебом с маслом, сыром, колбасой т.д.) вредно, так как эта пища неполноценна по составу и к тому же раздражает желудок, способствуя развитию хронического воспаления слизистой оболочки – гастрита.

При употреблении пищи наскоро, второпях ухудшается её пережевывание, и более грубые её частицы, поступая в желудок, раздражают её слизистую оболочку. Важно учитывать также, что тщательное пережевывание пищи укрепляет десны и зубы, развивает весь костно-мышечный аппарат.

Слишком горячая пища (температура пищи выше 50°C) раздражает, обжигает слизистую оболочку пищевода и желудка, что может вести к её хроническому воспалению. Вредна и холодная пища.

Острая пища раздражает слизистую оболочку пищевода и желудка, а также вредно действует на печень. Эти продукты нельзя употреблять детям и подросткам.

Организация питания учащихся должна быть чёткой, продуманной и исключать спешку. Охват их питанием в школе должен быть полным. Соблюдение правил поведения в школьной столовой столь же необходимо, как и в учебных помещениях. Это касается чистоты, порядка, уважительного отношения учащихся к продуктам и условиям приема пищи. Следует решительно пресекать неуважительное отношение к пище (например, разбрасывание хлеба), небрежность и неаккуратность во время её приема. Необходимо помнить, что чистота и порядок в таких помещениях школы, как столовая и туалет, намного более достоверный признак качественно поставленной работы, чем красочное оформление вестибюля и коридоров.

Возможно, использовать различные формы организации питания учащихся. При групповых завтраках и обедах дежурные заблаговременно сервируют и подают пищу на столы. После её приема учащиеся сами относят использованную посуду к соответствующему отделению пищеблока или ставят её на специальные столы. За каждым классом в столовой закрепляется определённое место. Приходят учащиеся в столовую организованно, вместе с классным руководителем, который следит за их поведением во время приёма пищи. Наряду с этим в школьной столовой может быть буфет, в котором учащиеся покупают холодные закуски, молочные продукты и т.д.