Как составить правильное меню для школьника

Анализ структуры питания детей и подростков, проведенный Роспотребнадзором при участии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологий», выявил существенные недостатки в рационах питания школьников: высокое потреблении жиров, соли – более чем у 50% детей, добавленных сахаров – у 65%. Одновременно 36-38% школьников недополучают молочные продукты, 74% – рыбу, 29-35% – овощи и фрукты. У 66,4% детей в РФ выявляется недостаток витаминов (главным образом витамина Д, группы В и бета-каротина). Также остро стоит проблема недостаточности йода.

Такие нарушения приводят к росту числа случаев заболеваний, связанных с питанием, отрицательно сказываются на развитии детей, на способности к обучению, повышают восприимчивость к инфекциям, являются причиной роста числа случаев ожирения и избытка массы тела.

Решить эти проблемы поможет грамотная организация питания ребенка. Это ответственная задача, ведь цель питания состоит не просто в утолении чувства голода, но и в обеспечении здорового, активного образа жизни, устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, высоким умственным и эмоциональным нагрузкам, профилактики заболеваний. Кроме того, важно сформировать у школьника правильное отношение к питанию. Ведь известно, что пищевые привычки, заложенные в детском возрасте, сохраняются во взрослой жизни, и влияют на ее качество.

Сложность организации питания ребенка школьного возраста заключается в том, что процесс складывается из двух составляющих – питания во время пребывания в школе и в домашних условиях. Только в случае их гармонизации можно реализовать принципы здорового питания.

Эксперты ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» – д.м.н. М.В. Гмошинская, к.м.н. Е.А. Пырьева, к.м.н. А.И. Сафронова, к.т.н. О.В, Георгиева, Е.А. Нетунаева, М.И. Тимошина – разработали пособие для родителей школьников, которое поможет грамотно организовать питание детей с учетом всех факторов. Там в доступной форме, с примерами и иллюстрациями, описаны варианты оптимального меню для питания школьника, подробно разобраны группы продуктов, необходимых ребенку для полноценного роста и развития, даны советы по организации питьевого режима и многое другое.