



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и
эпидемиологии в Свердловской области в городе Асбест и Белоярском районе»
(Асбестовский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)**

Ладыженского ул., д.17, г. Асбест, 624260

тел./факс: (34365) 2-48-18; e-mail: mail_03@66.rosпотrebnadzor.ru; <https://fbuz66.ru/>

ОКПО 77144867; ОГРН 1056603530510; ИНН/КПП 6670081969/668343001

Исх. №66-20-003/12-346/2024
от 15.03.2024г.

В СМИ,
руководителям образовательных организаций,
гражданам

Здоровое питание школьников

Когда ребенок начинает ходить в школу, требования к его питанию меняются, ведь у школьников довольно большие психологические и умственные нагрузки. К тому же, многие дети посещают спортивные секции. При этом организм продолжает активно расти, поэтому к вопросам питания ребенка школьного возраста всегда следует уделять достаточно внимания.

Необходимо обеспечить правильное питание школьнику и приучить его к полезной еде.

Принципы здорового питания:

- в течении дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты ребенка;
- рацион школьника должен быть сбалансирован по незаменимым и заменимым нутриентам (биологически значимые элементы);
- учитывать индивидуальные особенности организма ребенка;
- минимум 60% белков в рационе ребенка-школьника должно поступать из продуктов животного происхождения;
- количество получаемых с пищей углеводов для школьника должно быть в 4 раза больше, чем количество белка или количество жира;
- быстрые углеводы (сладости) должны составлять до 10-20 % всех углеводов;
- режим приема пищи, важно чтобы ребенок питался регулярно;
- в рацион школьника должны входить: хлеб, картофель, злаки, а мучные изделия лучше готовить на муке грубого помола;
- один-два раза в неделю в рацион должна быть включена рыба, а также минимум 1 раз в неделю красное мясо;
- бобовые рекомендуется включить в рацион 1-2 раза в неделю;
- должно присутствовать пять порций овощей и фруктов, под одной порцией понимается: апельсин, яблоко, банан, другой средний фрукт, 10-15 ягод или виноградин, 2 небольших фрукта (абрикос, слива), 50г. овощного салата, стакан натурального сока, столовая ложка сухофруктов, 3 ст. л. отварных овощей;

Рекомендуемые жидкости в рационе ребенка

Самые оптимальные напитки – это вода и молоко.

Не рекомендуется частое употребление соков, так как в них содержится большое количество сахара, и они имеют повышенную кислотность. Поэтому их следует давать во время приема пищи, либо разбавлять водой.

На общее количество жидкости, которую должен употреблять школьник в день, влияет его активность, питание и погода. Если погода жаркая, а активность ребенка повышена, то следует употреблять больше воды или молока.

Газированные напитки и продукты с кофеином в младшем школьном возрасте не рекомендованы. Старшим школьникам такие напитки допустимо давать, но стоит обратить внимание, что во время приема пищи их следует ограничить, так как из-за кофеина ухудшается всасывание железа.

Советы родителям ребенка-школьника:

1. Приобщить школьника к принципам здорового питания помогут совместные с родителями приемы пищи, при условии, что вся семья питается правильно. Рассказывайте ребенку больше о пользе продуктов и важности питания для поддержания здоровья.
2. Если ребенок берет с собой еду в школу, предложите бутерброды с сыром или запеченным мясом, пирожок, булочку с творогом, рогалик, запеканку, фрукты, сырники, йогурты. Продумайте, как упаковать пищу и как ребенок сможет ее съесть. Для этого следует купить специальные контейнеры, а также заворачивать бутерброды в пленку.
3. Не давайте детям полностью обезжиренные продукты, но отдавайте предпочтение маложирным видам молочной продукции.



Правильно питайся – здоровья набирайся!

Главный врач Асбестовского филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области»

Гилева Е.В.

Исполнитель:
Врач отдела ЭУВиО
Антропова Е.С., т. 8(343)65 2-48-16