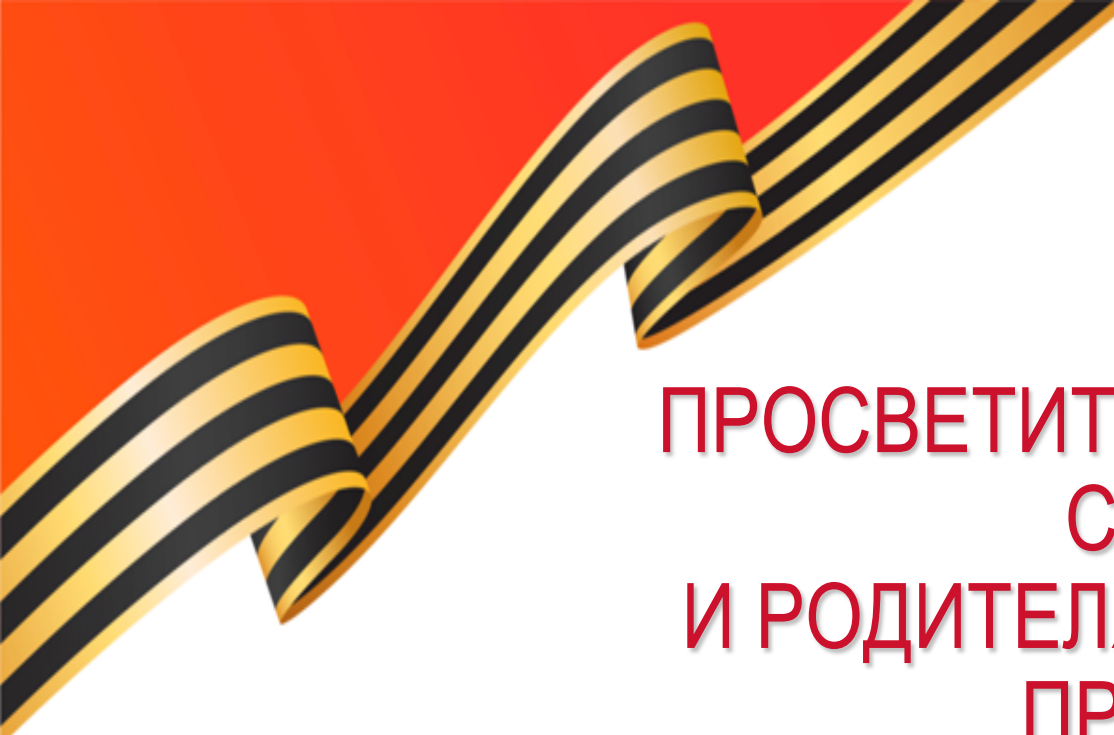


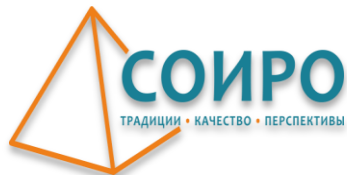


ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ И РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ) ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

ГРИШАНОВА ОКСАНА СЕРГЕЕВНА,

заведующий

кафедрой дошкольного и начального образования
ГАУ ДПО «СОИРО»



<https://soiro64.ru//>

Здоровое питание в семье

В детстве у ребенка закладываются основы здорового питания и формируются нездоровые привычки

Правильно организованное питание – это питание, отвечающее возрастным физиологическим особенностям и потребностям детского организма в основных пищевых веществах и энергии



Что включает в себя понятие «здоровое питание»?

1. Максимальное разнообразие суточного рациона пищевых продуктов

2. Оптимальный суточный режим питания, т.е. не менее 3 и не более 5 приемов пищи в день

Что включает в себя понятие «здоровое питание»?

3. Минимальное содержание в ежедневном рационе:
насыщенных жиров (говяжьего и бараньего жира, маргарина, сливочного масла; кондитерских и молочных продуктов с растительным заменителем натуральных жиров);
простых сахаров, т.е. сахара, сладостей;
поваренной соли, т.е. полуфабрикатов, хлеба, колбасных изделий, консервированных продуктов

Потребление сахара, соли, жиров

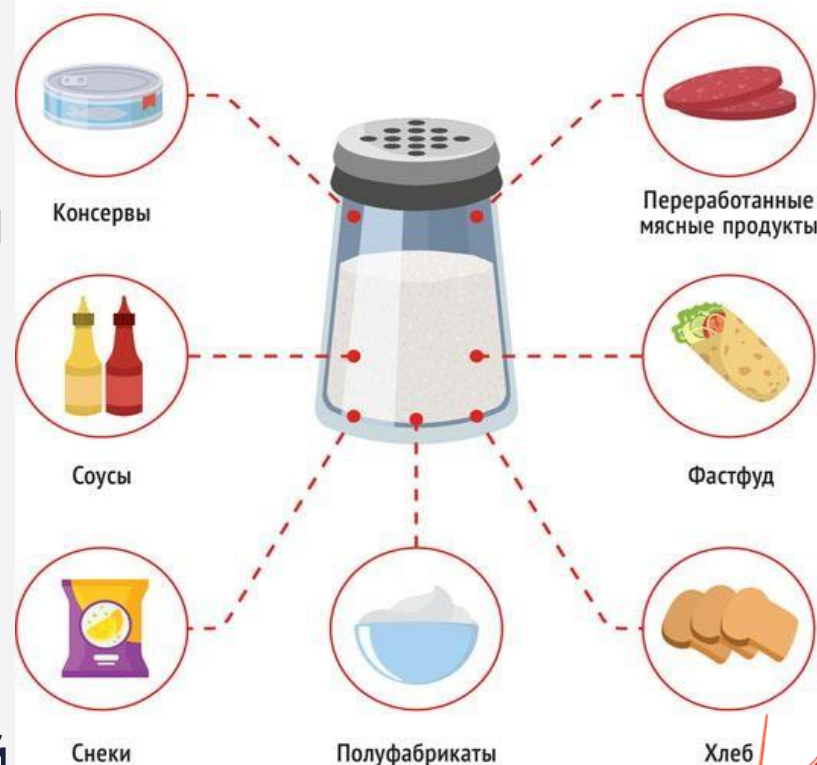
В здоровом питании, большое внимание должно уделяться сокращению потребления соли, сахара, жиров животного происхождения, в том числе продуктов их содержащих

Потребление сахара, соли, жиров

Норма для детей
2,5-5 г/сутки (ВОЗ)

- ❑ Соль - источник натрия
- ❑ Повышенное потребление натрия напрямую связано с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, болезнями мочевыводящей системы, обмена веществ
- ❑ Минимизировать количество потребляемой продукции, содержащей скрытую соль, уменьшить количество вносимой в блюда соли, убрать с обеденного стола солонку

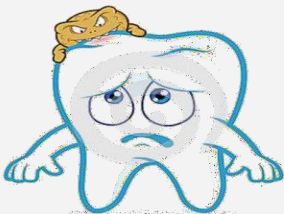
СКРЫТАЯ СОЛЬ



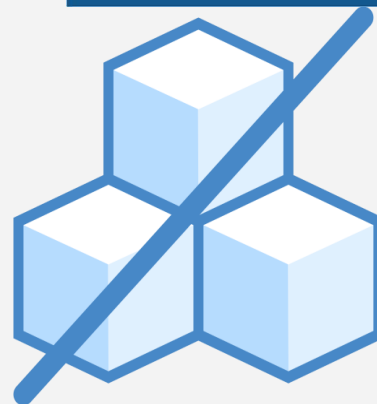
Потребление сахара, соли, жиров



❑ Источники сахара – мучные кондитерские изделия, конфеты, сладкие кисломолочные продукты и творожные изделия, безалкогольные напитки, сокосодержащие напитки



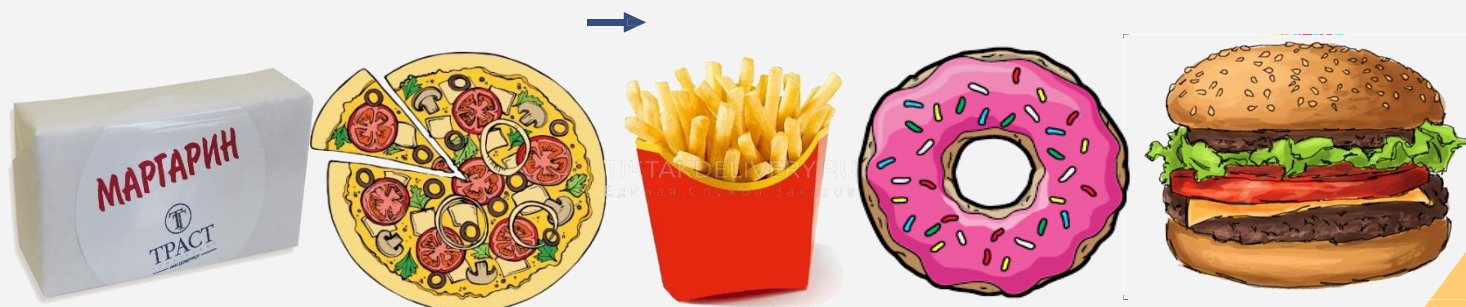
❑ Более 40 г/сутки сахара – формирование кариеса, избыточной массы тела, болезней системы кровообращения, нарушений восприимчивости к инсулину и лептину, ухудшение памяти



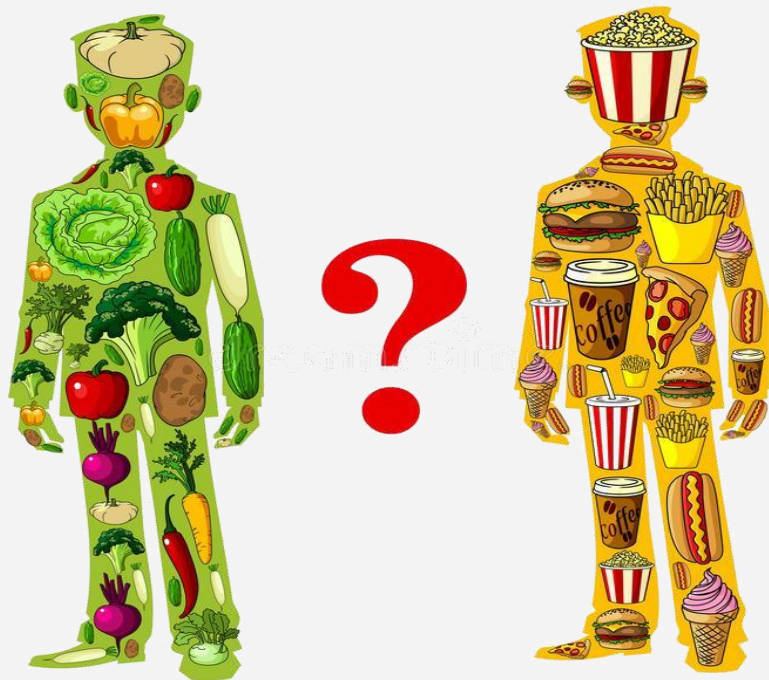
Норма для детей не более 20 г/сутки (2 ст.л.)

Потребление сахара, соли, жиров

- ❑ Источники жира, насыщенных жирных кислот и трансизомеров жирных кислот - продукты, произведенные с использованием мясного и молочного сырья, кондитерские изделия, некоторые виды масложировой продукции и соусы
- ❑ Избыток жиров - формирование **повышенной массы тела**, заболеваний системы кровообращения (**атеросклероза**), **нарушения жирового обмена функции печени**
- ❑ ТРАНСИЗОМЕРЫ ЖИРОВ – образуются в ненасыщенных (растительных) маслах в процессе высокотемпературной обработки:
 - ✓ риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
 - ✓ Снижение чувствительности клеток поджелудочной железы к инсулину ➡ **развивается диабет 2-го типа** ➡ хронические воспалительные процессы ➡ **ожирение**



Потребление сахара, соли, жиров



- ✓ исключить из питания ребенка продукты – источники транс-жиров
- ✓ сократить продукты с повышенным содержанием жиров животного происхождения

Что включает в себя понятие «здоровое питание»?

4.Оптимальное содержание в ежедневном рационе пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами, биологически активными веществами (БАВ)

5.Сбалансированность или соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белках, жирах, углеводах) и микронутриентах (витаминах, минеральных веществах, микроэлементах, биологически активных веществах)

Что включает в себя понятие «здоровое питание»?

6.Соответствие энергетической ценности (ккал) ежедневного рациона – ежедневным энергозатратам человека в результате его деятельности

7.Приоритет жизни и здоровья детей перед любыми экономическими интересами производителей продуктов питания

Что включает в себя понятие «здоровое питание»?

8. Безопасность суточного рациона пищевых продуктов, в т.ч. предупреждение любого загрязнения в процессе приготовления и реализации готовых блюд

9. Сохранность исходной пищевой ценности продуктов с помощью применения щадящего режима их технологической и кулинарной обработки

10. Невозможность использования фальсифицированных пищевых продуктов

Формирование культуры питания школьника

Для выполнения данной задачи необходимо создать благоприятные условия для приема пищи в школе и дома: уютный интерьер столовой, красивая современная сервировка стола, располагающий микроклимат и достаточный уровень освещенности на столе

Формирование культуры питания школьника

Не менее важно — не допускать быструю еду детей, при которой пища плохо измельчается, увлажняется слюной, а значит — переваривается и усваивается тоже плохо. Это и приводит к формированию у детей патологического стереотипа поведения и развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта

Рекомендации при приготовлении пищи дома

1. Контроль потребления жира:

исключать жареные блюда, приготовленные во фритюре;

не использовать дополнительный жир при приготовлении;

ограничивать употребление колбасных изделий, мясных копченостей, особенно с видимым жиром (они содержат большое количество животного жира и мало белка);

использовать в питании нежирные сорта мяса и рыбы, снимать кожу с птицы, применять нежирные сорта молока и молочных продуктов

Рекомендации при приготовлении пищи дома

2. Контроль потребления сахара:

сократить до минимума использование основных источников сахара, т.е. варенье, шоколад, конфеты, кондитерские изделия, сладкие газированные напитки;

ограничить приготовление сладких блюд (с большим содержанием сахара), в связи с вредным влиянием их на обмен веществ, риском возникновения пищевой аллергии и избыточного веса, а также – нарушения работы желудочно-кишечного тракта

Рекомендации при приготовлении пищи дома

3. Контроль потребления соли:

не превышать ежедневную норму потребления соли, которая составляет не более 5 грамм в готовых блюдах;

не допускать избыточное потребление соли, приводящее к задержке жидкости в организме, повышению артериального давления, отекам;

знать и применять основные правила употребления соли: готовить без соли, солить готовое блюдо перед употреблением, использовать соль с пониженным содержанием натрия, ограничить употребление мясных копченостей

Рекомендации при приготовлении пищи дома

4. Выбирать правильные способы кулинарной обработки пищи:

предпочтительно на пару, отваривание, запекание, тушение, припускание



Основные ошибки родителей при организации питания школьников

1.Отказ от завтрака

Отсутствие аппетита утром возможно только при нарушении режима дня или питания накануне: слишком поздний ужин или излишне плотный и калорийный; возможно позднее засыпание и желание продления утреннего сна приводит к отмене завтрака из-за недостатка времени

Основные ошибки родителей при организации питания школьников

2. Преимущественное питание полуфабрикатами

Надо знать, что такие блюда перенасыщены солью, животными жирами, ароматизаторами

Такое питание не может быть полезным для детей и взрослым тоже

Основой домашнего питания должна быть только свежеприготовленная пища

Основные ошибки родителей при организации питания школьников

3. Использование для перекуса высокоуглеводных продуктов

Это сладости (шоколад, жевательный мармелад, вафли, печенье), картофельные чипсы, соленые орешки и т.п.

Их привлекательность состоит в ценовой доступности, насыщенном вкусе

Надо предложить здоровую альтернативу вредным снекам — сухофрукты, орехи

Основные ошибки родителей при организации питания школьников

4. Серьезный дефицит рыбы в рационе школьника

В среднем российский школьник ест рыбные блюда не чаще 2 раз в месяц

Есть рыбу желательно не менее 2 раз в неделю, чтобы обеспечить свой организм полноценным белком и йодом



Основные ошибки родителей при организации питания школьников

5. Недостаточное употребление овощей и фруктов

Рекомендуется ежедневное потребление не менее 300г фруктов, 400г овощей для обеспечения организма достаточным количеством растительной клетчатки и витаминов



Основные ошибки родителей при организации питания школьников

6. Употребление старшеклассниками энергетических напитков

Они содержат кофеин, используются в качестве стимулятора умственной активности, особенно при подготовке к экзаменам

Сочетание сладкой газированной воды и кофеина губительно воздействует на слизистую оболочку желудка, вызывая эрозивные изменения и формирование гастрита и язвенной болезни

Выраженное стимулирующее действие кофеина на ЦНС повышает ее психическую возбудимость и может привести к развитию судорожного синдрома



Памятка для обучающихся и родителей «5 правил здорового питания»

1. Не пропускаем школьную столовую, каждый день питаемся со своим классом

Помним, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное для Вас в школе, способствует:

- хорошему настроению;
- высокой умственной работоспособности,
- усвояемости новых знаний, успешности и успеваемости;
- достижению новых свершений в физической культуре и спорте;
- защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний;
- формированию стереотипа правильного питания и здоровых пищевых привычек



Памятка для обучающихся и родителей «5 правил здорового питания»



2. Соблюдаем правильный режим питания

Шаг первый. Время приема пищи каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи

Шаг второй. Принимаем пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевываем, не торопимся - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут)

Памятка для обучающихся и родителей «5 правил здорового питания»



3. Каждый прием пищи имеет свое значение и свой состав

Получаем в школе горячий завтрак и(или) обед

Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты)

Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель)

Памятка для обучающихся и родителей «5 правил здорового питания»

4. Формируем стереотипы здорового питания и здоровые пищевые привычки:

Шаг первый. Соблюдаем правильный режим питания – питаемся не реже 5-ти раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин)

Шаг второй. Не переедаем на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности

Шаг третий. Обогащаем привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением зелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция)



Памятка для обучающихся и родителей

«5 правил здорового питания»

4. Формируем стереотипы здорового питания и здоровые пищевые привычки:

Шаг четвертый. Отдаем предпочтение блюдам, в технологии приготовления которых используются следующие способы кулинарной обработки продуктов - тушение, варка, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание

Шаг пятый. Сокращаем количество ежедневно потребляемого сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1-й чайной ложки в день, блюда не досаливаем, убираем солонку со стола

Памятка для обучающихся и родителей

«5 правил здорового питания»

4. Формируем стереотипы здорового питания и здоровые пищевые привычки:

Шаг шестой. Исключаем из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы)

Шаг седьмой. Сокращаем до минимума потребление продуктов источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы), заменяем их на фрукты и орехи

Памятка для обучающихся и родителей «5 правил здорового питания»

5. Тщательно моем руки перед едой

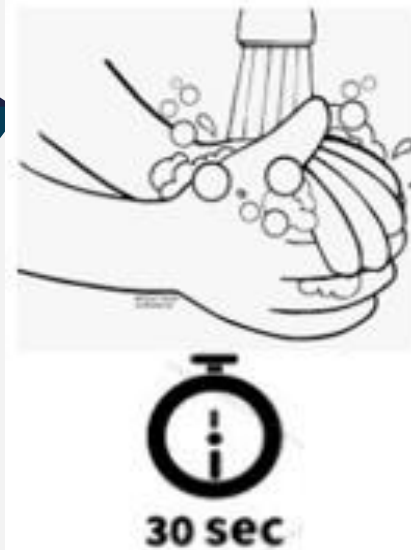
Шаг первый. Учимся правильно мыть руки

Шаг второй. Моем руки ежедневно перед приемом пищи

Руки смачиваем, затем намыливаем и моем под теплой проточной водой - ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскиваем руки

Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд

Правильное мытье рук – надежный способ защитить себя от возбудителей инфекционных заболеваний!



Выводы для родителей о здоровом питании детей

Обеспечиваем дома реализацию принципов здорового питания

Обеспечиваем преемственность домашнего питания – питанию
школьному

Повышаем полезность домашнего питания за счет повышения плотности
витаминов и микроэлементов в условной единице продукта, при
снижении его калорийности

Участвуем в мероприятиях родительского контроля

Формируем у детей здоровые пищевые привычки

Кафедра дошкольного и начального образования ГАУ ДПО «СОИРО»



**ГРИШАНОВА ОКСАНА
СЕРГЕЕВНА,**

заведующий кафедрой
дошкольного и начального
образования, кандидат
социологических наук, доцент

8 (8452) 28-25-23 (доб. 125)

+7(927) 134-52-09

https://soiro64.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoy-organizatsii/struktura_soiro/kafedra-doshkolnogo-i-nachalnogo-obrazovanija//