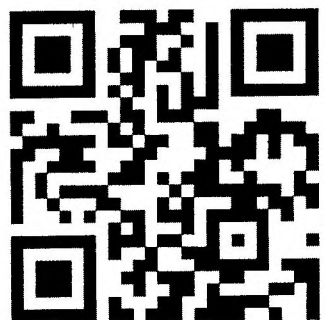




# Формирование здоровых пищевых привычек у школьников



[uadd.me/gcmp.ru](https://uadd.me/gcmp.ru)

**ГЦМП** ГОРОДСКОЙ ЦЕНТРА  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ

Методические рекомендации  
для специалистов

[gcmp.ru](https://gcmp.ru)

[gcmp.ru](https://gcmp.ru)

16+

16+

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Сбалансированность рациона.
- Энергетическая адекватность.
- Режим питания.

### Рацион должен содержать сбалансированное количество:

- белков, жиров и углеводов
- незаменимых аминокислот
- витаминов
- некоторых жирных кислот
- минералов и микроэлементов

### Примерный режим питания школьников:

- 7.30-8.00 Завтрак дома -25% от суточного рациона
- 10.00-11.00 Горячий завтрак в школе -15%
- 14.00-15.00 Обед дома или в школе -35%
- 16.00- полдник 10%
- 19.00-19.30 Ужин дома -15%

**ВАЖНО!** Наиболее правильным режимом питания детей и подростков считается 4-5 разовое питание с промежутками между приемами пищи около 3,5-4 часов.



**Белки** – участвуют в построении органов тела человека, регуляции обмена веществ, стимуляция роста и развития организма, участвуют в формировании иммунитета. **Белки человек получает с животной и растительной пищей, но только животные белки содержат все необходимые человеку аминокислоты, по этой причине в детском возрасте нельзя питаться только растительной пищей.**



**Жиры** – состоят из жирных кислот, основная их функция – построение органов и тканей, мембран клеток, обладают самой высокой энергетической ценностью, обеспечивая 30-40 % энергии, способствуют усвоению витаминов А, D, Е, К.



**Углеводы** – основной источник энергии, которые подразделяются на простые (глюкоза, фруктоза, сахароза и др.) и сложные (крахмал, клетчатка и т.д.). В рационе здорового ребенка эти компоненты должны быть строго сбалансированы.

**При избыточном поступлении простые углеводы легко превращаются в жиры и откладываются в подкожной клетчатке и других тканях, что приводит к ожирению.**

Кроме того, преобладание в питании рафинированных продуктов, полностью освобожденных от пищевых волокон (растительные масла, некоторые крупы, кондитерские изделия, мука мелкого помола, осветленные соки), на фоне уменьшения в рационе овощей и фруктов, хлеба из зерна грубого помола, зерновых продуктов приводит к уменьшению (в 2-3 раза) количества пищевых волокон в питании школьников.



**Витамины** необходимы для построения и регуляции активности ферментных систем, участия в иммунитете.

**Микроэлементы** – участвуют в построении биомембран и регуляция активности ферментов, иммунитета.



**Водно-солевой баланс.** Как известно, тело человека на 70% состоит из воды, поэтому поддержание нормального водного баланса является одной из важнейших задач при составлении рациона ребенка.

### Потребность детей в жидкости на килограмм массы тела относительно больше, чем у взрослого.

В среднем ребенок 7 – 14 лет нуждается в поступлении 80-100 мл/кг жидкости в сутки.

**ВАЖНО!** Получаемый суточный объем жидкости (1500-2000 мл) включает не только собственно жидкость (т.е. чай, компоты, соки и т.д.), но и первые блюда, а также влагу, содержащуюся во фруктах.

## РАЦИОН ПИТАНИЯ

**Рацион питания должен содержать сбалансированное количество белков, жиров и углеводов, а также незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.**



**Мясные и рыбные блюда**, молоко и кисломолочные продукты являются источником животного белка, жиров, важных микро- и макроэлементов: железа, магния, цинка, селена и ряда витаминов, участвующих в обменных процессах организма, а также кальция, необходимого для построения скелета, обеспечения прочности костей, зубов и ногтей.



**Фрукты и овощи** содержат большое количество витаминов, микро- и макроэлементов. Кроме того, фрукты и овощи служат хорошим источником углеводов- веществ, являющихся основным источником энергии, и содержат клетчатку, стимулирующую работу кишечника.

Формирование здоровых пищевых привычек у школьников

Методические рекомендации для специалистов

СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики» - СПб, 2021 г. – 12с.

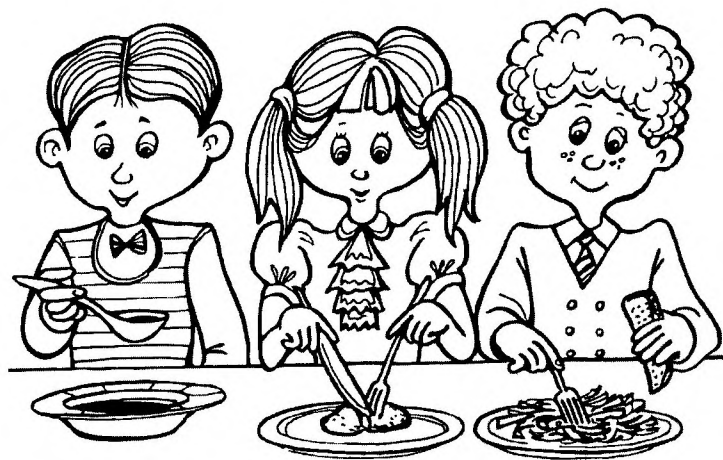
Методические рекомендации адресованы врачам-педиатрам и медицинским сёстрам первичного звена здравоохранения.

Рекомендации разработаны с целью оказания методической помощи медицинским работникам в вопросах формирования мотивации на здоровый образ жизни и правильного пищевого поведения учащихся.

Методические рекомендации подготовлены сотрудниками СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики»: к.п.н. Винтухова Л.В., Заозерский Ю.А., к.м.н. Шарафилова Н.В.

Художники: Ольхова А.И., Шорина Е.В.

Главный редактор: Директор СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики» Ченцов Д.В.



В школьный период возрастают умственные нагрузки и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка, в этот период в организме происходят значительные физиологические изменения. Соблюдение принципов рационального питания позволяет обеспечить растущий организм необходимыми питательными веществами, витаминами и микроэлементами.

Рациональное питание, как один из важных компонентов здорового образа жизни, принадлежит к числу факторов, играющих ключевую роль в поддержании здоровья детей и подростков. Формирование здоровых пищевых привычек с раннего возраста играет ключевую роль в воспитании приверженности к рациональному питанию.

Легче с самого юного возраста беречь здоровье, чем долгие годы мучительно избавляться от дурных привычек и учиться вести здоровый образ жизни.

В школьном возрасте предпосылками для рационального питания являются:

- активный рост организма;
- созревание органов и тканей;
- половое созревание;
- психозмоциональное напряжение, которое выражается в активном межличностном общении, выборе сферы обучения, профессии.

Важность формирования рационального питания необходимо довести и до понимания родителей, поскольку в детском возрасте семья формирует правильный рацион и пищевое поведение ребёнка. Кроме того, нездоровое питание играет ключевую роль в формировании основы для развития хронических неинфекционных заболеваний, которые могут развиваться во взрослом возрасте.

### ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ:

- у детей потребность в белке – основном пластическом материале, в период роста в расчёте на единицу массы тела существенно больше, чем у взрослых.
- детский и подростковый периоды характеризуются высоким расходом энергии.



энерготраты в среднем на 1 кг массы тела составляют:

- у взрослого человека 45 ккал
- у детей в возрасте 1-5 лет – 80-100 ккал
- у подростков 13-16 лет – 50-65 ккал

### Как можно увеличить употребление фруктов и овощей?

1. Как можно чаще включайте овощи в ваше меню.
2. Используйте овощи и фрукты, как удачный вариант небольших перекусов.
3. Старайтесь употреблять в пищу больше сезонных плодов.
4. Заботьтесь о разнообразии фруктов и овощей на вашем столе.
5. Большую часть тарелки должны составлять овощи или фрукты.

С точки зрения диетологии **крупы** можно назвать универсальными продуктами. Они содержат сложные углеводы, обеспечивающие организм запасом энергии, поставляют организму растительные белки, жиры, минеральные вещества, среди которых фосфор, железо, калий, магний, кальций; такие витамины, как В, РР и др.



**Минеральные вещества, витамины** – важный элемент здорового питания. Имеют они и отношение и к красоте:

- железо оказывает влияние на чистоту и свежесть кожи;
- йод укрепляет ногти;
- магниевые соли придают упругость мышцам и улучшают питание кожи;
- кальций, калий, фосфор укрепляют мышцы и кожу.

**Чем богаче рацион, тем больше в нем необходимых минеральных веществ**

### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

1. **Полноценный завтрак** – это самый важный прием пищи в течение дня. Для завтрака отлично подойдут разнообразные каши, омлет, сырники, творог с медом, сладкий чай или какао с молоком.

**ВАЖНО!** Школьники, получающие ежедневный сытный завтрак, лучше учатся, реже страдают от избыточного веса и заболеваний, имеют хороший иммунитет.

2. В **обед** ребенок должен получать горячее питание. Особенно полезны супы, нежирное мясо и рыба, овощные салаты.

3. Для **ужина** прекрасно подойдут нежирные мясо, рыба, а также овощи, фрукты, кефир, ряженка или простокваша.

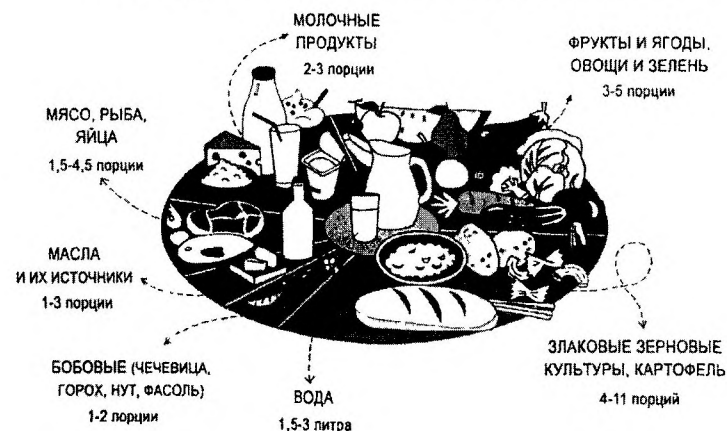
4. Не **перекармливайте ребенка**. Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.

**Суточный объем пищи составляет для детей в возрасте:  
от 7 до 12 лет около 2,4 килограмма  
12 лет и старше – от 2,4 до 2,7 килограммов**

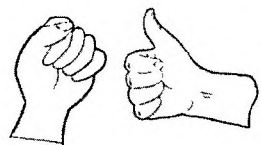
### ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ

- **Отказ от завтрака.** Причины могут быть разными: отсутствие аппетита по утрам, слишком плотный или слишком поздний ужин, в семье отсутствует привычка завтракать с утра.
- **Трансжиры.** Содержатся в жареных во фритюре блюдах, и полуфабрикатах (замороженный пиццы, пироги, печенье, вафли), кулинарных жирах, маргарине.
- **Дефицит овощей и фруктов.** Следует ежедневно съедать по меньшей мере 400 г (то есть пять порций) фруктов и овощей.
- **Слишком много сладкого.** Свободные сахара должны составлять менее 5% от общей потребляемой энергии, что эквивалентно 25 г сахара (или 6 чайным ложкам без верха) на человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 ккал в день.
- **Плотный и поздний ужин.** Большая ошибка – допускать переедание за ужином. Ужин должен составлять приблизительно 20-25% от ежедневного количества питательных веществ, необходимых ребёнку. Ужинать следует минимум за 2,5 часа до сна. Если после ужина ребёнок просит есть, не стоит устраивать ему второй ужин, в качестве альтернативы можно предложить стакан кефира или ряженки, фрукт.
- **Большие перерывы между приёмами пищи.** Они могут провоцировать развитие гипогликемии, приводить к усталости, снижению концентрации внимания и познавательной деятельности.

### КОЛЕСО ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ – ЭТО НАГЛЯДНЫЙ СПОСОБ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ КАТЕГОРИЙ ПРОДУКТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



### Как определить размер порции?



У разных продуктов размер порций, рекомендованный диетологами, определяется по-разному. Они могут быть заданы через вес, объем или визуально.

Возможен и визуальный способ определения порции с помощью руки: кулак ребенка соответствует размеру его порции для всех групп колес питания, кроме масел.

Размер большого пальца ребенка поможет определить нужное ему количество жиров.

### НАРУШЕНИЕ ВЕСА

По статистике, 15-20% подростков имеют лишний вес или ожирение. Это не только снижает самооценку, но вредно для здоровья. Причиной проблем с весом является как переизбыток, так и избыточное потребление жиров и сахара, которые легко превращаются в жир и увеличивают жировые подкожные отложения.

Другая крайность – патологическая боязнь поправиться, когда подросток, чаще девочки, практически ничего не ест или специально вызывает у себя рвоту после еды и доводит себя до полного истощения, что требует врачебного вмешательства.

### Как можно сократить потребление сахара?

1. Избегайте продуктов с высоким содержанием сахара, таких как конфеты и сладкие перекусы (кукурузные палочки, сладкие кукурузные хлопья, мюсли с добавлением сахара, сладкие подушечки, батончики, карамелизированные орешки).

2. Старайтесь пить меньше напитков в которых присутствуют свободные сахара:

- газированные и негазированные прохладительные напитки;
- фруктовые и овощные соки и нектары;
- жидкие и порошковые концентраты;
- напитки на основе воды и молока со вкусовыми добавками
- энергетические и спортивные напитки; бутилированные чай и кофе.

3. Замените сладкие перекусы свежими фруктами и овощами.

### Как можно сократить потребление жиров?

1. Готовьте пищу на пару или варите, а не жарьте и не запекайте, ешьте меньше запеченных и жареных готовых продуктов.

2. Вместо сливочного масла и сала используйте растительное масло, которое богато полиненасыщенными жирами (соевое, рапсовое, кукурузное и подсолнечное).

3. Выбирайте молочные продукты с пониженной жирностью и постное мясо, срежьте видимый жир с мяса.

4. Ограничьте потребление пончиков, кексов, пирогов, вафель и другой выпечки, содержащей трансжиры промышленного производства.

### ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Употребляйте разнообразную пищу каждый день.
- Поддерживайте здоровый вес тела согласно возрасту, изменяя количество пищи и физическую активность.
- Ешьте пищу небольшими порциями, по режиму.
- Употребляйте продукты, содержащие клетчатку (овощи, фрукты, хлеб, зерновые продукты, крупы).
- Ограничивайте потребление жира и чистого сахара.
- Ограничивайте потребление поваренной соли.

### ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ДЕТСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ

#### ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЫХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК У ДЕТЕЙ

В соответствии Приказа МЗ РФ №1177н от 29 октября 2020г. одной из основных функций является разработка и реализация мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у детей и молодежи, в субъекте Российской Федерации.

Просвещение детей, формирование у них взглядов и принципов, позволят сделать осознанный выбор в пользу здорового образа жизни. Семья, окружение, школа должны помогать детям вести здоровый образ жизни, питаться в соответствии с научно обоснованными моделями, формировать их здоровые предпочтения в еде.

Медицинскому работнику важно организовать работу с родителями, педагогами и детьми, чтобы правильное пищевое поведение и достаточная физическая активность, сформированные в детстве, лежали в основе правильного физического развития и способствовали профилактике хронических неинфекционных заболеваний в последующие взрослые годы.

В организации данного направления можно выделить три основных звена: санитарное просвещение в поликлинике, на участке и в образовательной организации. Мероприятия проводится среди родителей, детей, педагогов образовательных организаций.

Главные принципы в работе врача-педиатра в поликлинике и «школьного врача» в образовательном учреждении: постоянство, системность, последовательность, целесообразность и взаимосвязанность.

#### Формы и методы работы

- **Устный** (лекции, беседы, вечера вопросов и ответов, занятия в школе здоровья, выступления по радио, видеозанятия, общение в интернете на форуме в социальных сетях и пр.).
- **Печатный** (листовка, памятка, брошюра, газета, бюллетень и др.).
- **Наглядный** (макеты, слайды, видеофильмы, таблицы, муляжи, картины и др.).