

Принято:

На пед. совете
Протокол № 1 от 29.08.2015

Приказ № 71/5 от 01.09.2015г

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ № 3
им. Ю.И. Тлюстена» г. Адыгейска



Э.А. Гадагатель

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Содержание:

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика программы.
3. Цель и задачи программы.
4. Нормативная база.
5. Программа по организации и развитию культуры здорового питания.
1-4 классы 5-9 классы 10-11 классы
6. Заключение.



1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения до 2020 года», которым предусмотрен комплекс мероприятий, и по которым на первый план выходит дефицит витаминов, особенно минеральных веществ и микроэлементов (кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк), что способствует ослаблению иммунитета. В жизни человека есть несколько периодов, в которых играет большую роль правильное питание. Это возраст ребёнка от 0 до 3 лет, дошкольный и школьный период, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируется нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьёзно нарушать физическое и умственное развитие ребёнка. Реализация данной программы, прежде всего, выполняет требования ФГОС начального, основного и среднего общего образования.

Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления: рациональную организацию питания в образовательном учреждении; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Здоровое питание – важный фактор нормального развития и здоровья детей

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма наряду, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе. Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы – 7-11 лет, 11-14 лет, 14-18 лет.

Недостаточное или несбалансированное питание **в младшем школьном возрасте** приводит к отставанию в физическом и психическом развитии, которые, по мнению специалистов, практически невозможно скорректировать в дальнем. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей младшего и среднего школьного возраста даны в Таблице 1. Одна из важнейших составляющих пищи – белок. Недостаток белка, а тем более белкового голодание приводит к отставанию роста, нарушениям не только физического, но и умственного развития, снижению сопротивляемости болезням, успеваемости и трудоспособности, а избыток ведет к нарушению обменных процессов и снижению аппетита. В период роста особенно велика потребность в жидкости, благодаря которой происходит лучшее усвоение питательных веществ, а также выведение продуктов распада из организма. Недостаток жидкости в ежедневном рационе (около 2 литров в сутки) может привести к нарушению терморегуляции и процесса пищеварения, вызвать плохое самочувствие, которое у детей часто проявляется

в виде расторможенности, невозможности сосредоточиться. Постоянный дефицит жидкости может привести к заболеваниям почек и печени. Регулярный приём пищи (примерно через каждые 4-5 часов) также является важнейшей составляющей правильного питания, так как способствует её наилучшему усвоению. Учащегося начальной школы необходимо 4 или 5 приемов пищи. Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от образа жизни ребенка, организации его учебной, спортивной и других нагрузок. Но в любом случае важно стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в строго определенные часы.

Типовой режим питания школьников

Завтрак (дома) 7.30-8.00 (8.00-8.30)

Второй завтрак в школе 10.30-11.00 (11.00-11.30)

Обед (в школе или дома) 13.30-14.00 (14.00-14.30)

Полдник (в школе или дома) 16.00-16.30 (16.30-17.00)

Ужин (дома) 19.00-19.30 (19.30-20.00)

Завтрак и ужин (1-й и 5-й приемы пищи) должны составлять по 25 % от суточной калорийности. Если ребенок занимается в первую смену, то в 11.30 – 12.00 ч, во время большой перемены, он должен получать полноценный второй завтрак (15 % от суточной калорийности), а обед - дома в 15.30.- 16.00 ч. (35 % от суточной калорийности). Если ребенок занимается во вторую смену, то обед он получает дома в 12.30 – 13.00 ч., а в 16.00 ч. - полдник в школе.

Питание детей **подросткового возраста** имеет свои особенности. В средней школе начинается половое созревание, которому предшествует препубертатный скачок роста. С началом полового созревания потребность в некоторых веществах у мальчиков и юношей выше по сравнению с девушками (Таблицы 2, 3). При организации рациона питания обучающихся, воспитанников средней школы необходимо учитывать физические и физиологические изменения, которые происходят в подростковом возрасте. Достаточное поступление белков, необходимых для формирования новых структурных компонентов организма приобретает особое значение. Именно поэтому недостаток или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи (что происходит в том случае, когда подростки, желая следовать модным стандартам, используют различные диеты), отражается не только на самочувствии, но может привести к нарушению естественного хода развития. Важное значение имеет и присутствие в рационе питания продуктов - источников кальция, необходимого для нормального роста и развития костной ткани. Недостаток кальция приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки. Естественным источником кальция являются молоко и кисломолочные продукты. В связи с увеличением объема крови и мышечной массы значительно увеличивается потребность организма подростков в железе (железосодержащие продукты - мясо, гречка, гранаты и т.д.). Нарушение питания в этот период может стать причиной хронических заболеваний и задержек в развитии. Алиментарно-зависимые болезни, которые зависят от питания человека, - анемия; болезни органов пищеварения; желчного пузыря и желчевыводящих путей; поджелудочной железы; эндокринной системы тиреотоксикоз (гипотиреоз), расстройства питания, нарушения обмена веществ (ожирение). Анализ и обобщение данных о заболеваемости, в том числе алиментарно-зависимых, может осуществлять школьный врач совместно с участковыми врачами поликлиники, в которые обращаются обучающиеся, воспитанники школ.

Организация питания **старшеклассников** должна учитывать значительный рост энергетических потребностей организма, связанных с увеличением интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок. Важно отметить, что расход энергии в сутки в юношей и девушек выше, чем у взрослых мужчин и женщин

(разница составляет около 15 %). Большинство привычек к старшим классам уже сформировано. По данным исследований последних лет каждый шестой житель планеты имеет избыточный вес. В настоящее время достоверно доказано, что избыточный вес появляется в первую очередь благодаря образу жизни, т.е. зависит не столько от генов, сколько от возможности реализовать заложенную программу. Противоположная опасность, свойственная старшеклассникам, – увлечение диетами, что характерно для девушек. А для юношей – увлечение анаболиками, способствующим неестественному увеличению мышечной массы. Снабжение организма необходимыми веществами возможно только при разнообразном питании, основу рациона должны составлять привычные продукты.

Не умаляя важности рациональной организации питания обучающихся, воспитанников, нельзя забывать о значении формирования культуры здорового питания. В противном случае усилия администрации образовательных учреждений и работников пищеблоков могут оказаться бесполезными, если дети не будут есть приготовленные по всем правилам с соблюдением всех нормативов, но непривычные для них блюда. Только системная работа по формированию культуры здорового питания может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно изменить структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

2. Общая характеристика программы I этап

Предварительная диагностика (анализ организации питания в ОУ и семье) Выделение проблем («болевых точек») и приоритетных направлений

II этап

Общий план программы

III этап

Реализация программы

IV этап

Оценка результативности и эффективности программы В образовательном учреждении работа по формированию культуры здорового питания должна проводиться по трем направлениям.

Первое –рациональная организация питания в школе,в школьной столовой,где все от внешнего вида школьной столовой до состава продуктов в школьном буфете должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать

формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в образовательном учреждении должны не только соответствовать всем гигиеническим требованиям, но и служить примером здорового питания.

Второе –реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п. Например, на протяжении уже многих лет зарекомендовала себя комплексная программа, которая может использоваться в начальной и в основной школе, является программа «Разговор о правильном питании». Программа предусматривает различные фор-мы организации занятий, наиболее эффективные в разном возрасте и предполагает тесное взаимодействие с родителями.

При реализации образовательной программы необходимо соблюдать принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из которых являются:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;

- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

Третье направление – просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и несбалансированно, нарушен режим питания. Во многих семьях, даже живущих в сельской местности, в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям и т.п. Только 20% родителей знакомы с общими принципами организации здорового питания.

Программа курса по формированию культуры здорового питания включает в себя три модуля:

- для обучающихся 1-4 классов, начальное общее образование
- для обучающихся 5-9 классов, основное общее образование
- для обучающихся 10-11 классов, среднее общее образование

Программу обучения здоровому образу жизни, которая преподается в каждом классе, начиная с детского сада и вплоть до выпускного класса. В центре программы обучения здоровому питанию - обучение здоровому образу жизни. Программа обучения правильному питанию разрабатывается для содействия учащимся в усвоении:

знаний о питании, включая, но не ограничиваясь преимуществами здорового питания, сведений о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ, принципах управления весом для здоровья, правильном и неправильном употреблении диетических добавок, безопасном приготовлении, обработке и хранении еды; **умений**, связанных с питанием, включая, планирование здоровых завтраков, обедов и ужинов,

понимание и использование ярлыков на продуктах, критическую оценку информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов; а также умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их.

3. Цель программы:

Формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению здоровья.

Задачи:

1. Формировать и развивать представления у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.
2. Формировать готовность обучающихся заботиться и укреплять собственное физическое и духовное здоровье.
3. Расширять знания о правилах рационального питания и их роли в сохранении и укреплении здоровья и вести профилактику нерационального питания, связанных с риском для здоровья.
4. Повышать гигиеническую грамотность детей и родителей в вопросах питания;
5. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.
6. Информировать обучающихся о национальных традициях своего народа и традициях других народов, развивая при этом творческие способности и расширяя кругозор.

Программа предусматривает организацию кружков, проектов, факультативов по выбранной тематике.

А также организацию Дней здоровья, соревнований, конкурсов, праздников, где бы учащиеся смогли продемонстрировать свои практические умения, полученные в результате изучения данной программы.

Обучающие мероприятия программы обучения правильному питанию должны:

- подчеркивать привлекательные черты здорового питания,
- активизировать практическую деятельность всех учащихся,
- соответствовать физическому и духовному развитию обучающихся,
- быть увлекательными и интересными по содержанию.

Программа должна привлекать семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей. Специалистов, приглашённых для бесед с учащимися, необходимо ориентировать на соответствующую программу школы. Педагоги и сотрудники школы должны служить образцом здорового питания. Школа должна предоставлять программы здорового образа жизни, включающего в себя обучение здоровому питанию и физической активности.

4. Нормативная база

1. ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12. 2012 г. № 273 (ч.1 ст. 12, п. 9 ст. 2, п.5 ст. 12, ч. 7 ст. 12).
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 17.12.2013 г. №08-2053
3. Приказ Министерства образования науки России от 6 октября 2009 г. №1897 от 17 мая 2012 №413
4. Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
6. Распоряжение Правительства РФ от 25 октября 2010 г. № 1873-р «Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения до 2020 года».
7. Распоряжение Кабинета министров РА от 5 мая 2015г № 93-р « О плане мероприятий по реализации в Республике Адыгея Основ государственной политики РФ в области здорового питания населения на период до 2020 года».
7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2. 2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов» №22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.
8. «Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения до 2020 года»

5. Программа организации и развития культуры здорового питания

Программа «Культура здорового питания» рассчитана на 3 года.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, кружки, проекты), так и воспитательной деятельности, в том числе, и в летнем пришкольном оздоровительном лагере.

Основные задачи по организации питания:

- Обеспечение бесплатным питанием категорий учащихся, установленных администрацией МО «Город Адыгейск»;

- Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся с привлечением средств родителей (законных представителей);
- Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы (при наличии финансирования)
- Повышение культуры питания;
- Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
- Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Каждый модуль программы включает **личностные результаты 1-4 классы** – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на ЗОЖ

5-9 классы – формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, неприятие вредных привычек.

10-11 классы – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, неприятие вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков).

Метапредметные результаты:

1-4 классы – овладение начальными сведениями **5-9 классы** – умение самостоятельно определять цель обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности

10-11 классы – познавательная рефлексия как осознание своих действий

Предметные результаты:

1-4 классы – получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и о важности правильного выбора профессии.

5-9 классы – формирование сущности культуры труда, уяснение социальных и технологических последствий, овладение методами исследовательской и проектной деятельности.

10-11 классы – образовательная и общекультурная подготовка, проектно-исследовательская, творческая деятельность, мотивация к саморазвитию.

5.1. Содержание программы для обучающихся 1-4 классов.

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 1-4 классов состоит из 6 тематических разделов.

«Разговор о правильном питании» (для детей 6 – 8 лет) включает темы:

1. Если хочешь быть здоров.
2. Самые полезные продукты.
3. Как правильно есть.
4. Удивительные превращения пирожка.
5. Как сделать кашу вкусной.
6. Плох обед, если хлеба нет.
7. Время есть булочки.
8. Пора ужинать.
9. Где найти витамины весной.
10. На вкус и цвет товарищей нет.
11. Как утолить жажду.
12. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.
14. Всякому овощу свое время.

5.2. Содержание программы для обучающихся 5-9 классов.

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 5-9 классов состоит из 5 разделов:

1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.
2. Алиментарно-зависимые заболевания.
3. Физиология питания.
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.
5. Санитария и гигиена питания.

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.

Состояние здоровья современного человека. Пирамида здорового питания. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей раннего и дошкольного возраста. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

Раздел 3. Физиология питания.

Приводятся краткие сведения о физиологии питания человека. О механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Правила построения рационов питания для различных групп населения.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.

Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенности питания детей, учащихся, лечебно-профилактического, диетического питания. Структура ассортимента продукции общественного питания. Приём и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

Раздел 5. Санитария и гигиена питания.

Основная функция и правила гигиены питания. Гигиена, режим и различные формы организации питания школьников. Особенности и правила личной гигиены. Сведения о пищевых отравлениях и их предотвращении.

5.3. Содержание программы для обучающихся 10-11 классов.

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 10-11 классов состоит из 4 –х тематических разделов.

1. Особенности питания целевых групп.
2. Классификация блюд и кулинарных изделий.
3. Пищевая ценность продуктов и пути её повышения.
4. Безопасность пищевых продуктов.

Раздел 1. Особенности питания целевых групп.

Питание детей раннего возраста. Особенности питания школьников. Питание спортсменов.

Раздел 2. Классификация блюд и кулинарных изделий.

В соответствии с ассортиментом продукции предприятий общественного питания изучается классификация и основы производства различных групп блюд и кулинарных изделий:

Холодные блюда
Горячие закуски
Первые блюда Вторые
горячие блюда
Десерты Напитки

Кондитерские изделия Приводятся рецептуры различных групп блюд и кулинарных изделий.

Раздел 3. Пищевая ценность пищевых продуктов и пути её повышения.

Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов питания. Витаминная ценность пищевых продуктов. Минеральная ценность пищевых продуктов. Повышение пищевой ценности продуктов питания.

Раздел 4. Безопасность пищевых продуктов.

Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.

Основными условиями успешной реализации данной Программы являются:

- привлечение к преподаванию квалифицированных специалистов, имеющих опыт практической работы на предприятиях общественного питания.

6. Заключение

Содержание программы позволяет осуществить связь с другими предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания, использование тетради-помощницы «Учу слова из словаря»); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей). Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Помимо организации горячего питания учащихся одной из основных составляющих программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно – просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.

Рациональное здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровьем. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.

Приложение

В школе создана комиссия по питанию, куда входят учителя, родители и старшеклассники.

Организация деятельности комиссии по контролю за организацией и качеством питания обучающихся

Школьная комиссия по контролю за организацией и качеством питания обучающихся существует с 20010 года. В своей деятельности комиссия руководствуется законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, приказами и распоряжениями органов управления образованием, уставом и локальными актами образовательного учреждения.

Результаты проверок и меры, принятые по устранению недостатков оформляются актами и рассматриваются на заседаниях комиссии с приглашением заинтересованных лиц.

Основные направления деятельности комиссии:

Оказывает содействие администрации школы в организации питания обучающихся.
Осуществляет контроль:

1. За рациональным использованием финансовых средств, выделенных на питание обучающихся;
2. За целевым использованием продуктов питания и готовой продукции;
3. За соответствием рационов питания согласно утвержденному меню;
4. За качеством готовой продукции;
5. За санитарным состоянием пищеблока;
6. За выполнением графика поставок продуктов и готовой продукции, сроками их хранения и использования;
7. За организацией приема пищи обучающихся;
8. За соблюдением графика работы столовой.

План работы школьной комиссии по контролю и за качеством питания

1. Проверка двухнедельного меню.
сентябрь
2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции. ежемесячно
3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню. ежедневно
4. Использование финансовых средств на питание учащихся.
октябрь, январь
5. Организация просветительской работы.
октябрь, апрель
6. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию. ноябрь
7. Контроль над качеством питания.
ежедневно
8. Проверка табелей питания (ежедневно)

9. Разработка буклетов по здоровому питанию (1-2 раза в четверть)

ПЛАН РАБОТЫ КОМИССИИ ПО ПИТАНИЮ

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Срок	Исполнители
1. Организационное совещание по оформлению бесплатного питания	август - сентябрь	директор школы, Зам. по ВР, члены комиссии
2. Утверждение графика по питанию в столовой.	сентябрь	Зам. по ВР
3. Оформление документов на бесплатное питание. Встречи с родителями. Акты обследования.	сентябрь	родительский комитет, классные руководители
4. Осуществление ежедневного контроля над посещаемостью учащихся, стоящих на бесплатном питании.	в течение года	Тлиап Ф.К. Гагагу А.А., Хуако М.А., Батыж М.Р., Бешкок Р.Ю..
5. Проведение целевых проверок закладки и нормы порций	в течение года	члены комиссии по питанию и бракеражная комиссия

2. Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Срок	Исполнители
1. Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8, 9-11 классов: - Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований; - Организация горячего питания - залог сохранения здоровья	в течение года	медицинский работник,
2. Выставка в библиотеке «Простые истины о здоровье и питании»,	в течение года	библиотекарь

3. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг

Основные мероприятия	срок	исполнители
1. Заключение договора о питании обучающихся.	август	администрация МБОУ «СОШ № 3 им. Ю.И. Тлюстена»
2. Косметический ремонт цеха, приобретение необходимой посуды	август	Зав. столовой
3. Разработка нового меню, расчёт калорийности	в течение года	Работники Роспотребнадзора, зав.

		столовой
4. Приобретение столов и стульев август администрация МБОУ «СОШ «№ 3 им. Ю.И. Тлюстена»		

4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
Проведение классных часов по темам: «Красиво! Вкусно! Полезно!» «Правильное питание – залог здоровья», «Здоровое питание - здоровая нация», Выступление на семейной гостиной «Традиция чаепития».	в течение года 1-я четверть	классные руководители
Акция «Мы за здоровое питание!» - Беседы по темам: «Режим дня и его значение»	декабрь октябрь 1 четверть	кл. рук. 8-10 классов Рейд комиссии по питанию, составление акта кл. руководители 1-4 кл.
«Острые кишечные заболевания и их профилактика»	ноябрь	мед. сестра
Занятие по теме «О вкусной и здоровой пище» в рамках проекта «Наше здоровье в наших руках». Конкурс презентаций «Правильное питание – основа здорового образа жизни».	ноябрь	классный руководитель 3-а 7-А, 7-Б
Уроки-практикумы «Столовый этикет»	сентябрь	классные руководители 1-х классов
Конкурс юных кулинаров «Пища на любой вкус»	октябрь	Учитель технологии

5. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся

Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1. Проведение родительских собраний по темам: «Полноценное питание ребенка и обеспечение организма всем необходимым». «Формирование здорового образа жизни младших школьников». Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний. Итоги медицинских осмотров учащихся. Встреча с врачами.	октябрь январь апрель ноябрь	Классные руководители социальный педагог кл. руководители мед. работник
3. Родительский лекторий		

«Здоровье вашей семьи в ваших руках»	февраль	Мед. работник
--------------------------------------	---------	---------------

Лекции для родителей подростков
(Основные вопросы для обсуждения)

Лекция 1. Организация рационального питания подростков.

Подростковый возраст (10-14 лет) связан с резкими качественными изменениями, происходящими как в организме, так и затрагивающими отношения подростка с внешним миром. Правильное питание оказывается одним из главных условий, обеспечивающих нормальное развитие организма. В подростковом возрасте, в силу бурно протекающих перестроек, увеличиваются потребности организма в энергии, поэтому калорийность рациона должна быть увеличена. Важное значение имеет достаточное поступление всех необходимых питательных веществ, витаминов и минеральных веществ. В этом возрасте увеличивается распространенность различных функциональных нарушений, обусловленных питанием. Связано это с тем, что подростки становятся более самостоятельными и родители в меньшей степени способны контролировать их питание. Одной из самых распространенных проблем, связанных с неправильным питанием подростков, является избыточный вес. В последние годы распространение при-обретают такие нарушения пищевого поведения как булимия и анорексия. При этом одним из важнейших способов профилактики такого рода нарушений оказывается формирование полезных привычек и навыков поведения, связанных с питанием.

Подростковый возраст – особенности социального, психического, физического развития.

Особенности рациона питания в подростковом возрасте.

Основные нарушения питания в подростковом возрасте, их профилактика.

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 до 13-14 лет и является одним из самых сложных. Этот возраст считается кризисным, поскольку в организме ребенка происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Меняется социальная ситуация развития - подросток становится и ощущает себя более самостоятельным, претендуя на расширение своих прав в отношении со взрослыми. Ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение. На первый план выходят взаимоотношения со сверстниками. В процессе общения со сверстниками происходит становление нового

уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия. Именно сверстники становятся для подростка источником наиболее важной информации, образцом для поведения. Меняется поведение подростка – для него характерна эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения. Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым. Подростковый возраст характеризуется существенными физиологическими перестройками, затрагивающими практически все системы организма - опорно-мышечную, сердечно-сосудистую, нервную. Происходят значительные гормональные перестройки, результатом которых оказывается половое созревание. Энергетические и пищевые потребности организма при этом оказываются весьма значительными. Во время пубертата девочки приобретают в среднем 7,4 кг жировой ткани и 15 кг мышечной и костной, мальчики увеличивают массу жировой ткани на 3 кг и не жировой - на 31 кг. Потребность в калориях соответственно резко возрастает - 2500 ккал/в день с 11 до 14 лет и 2900 ккал/ в день с 15 до 18 лет - у мальчиков, для девочек - соответственно 2200 ккал/ в день и 2300 ккал/ в день.

Физические и физиологические изменения, происходящие в подростковом возрасте, должны учитываться при организации рациона питания. Так, особое значение приобретает достаточное поступление белков, необходимых для формирования новых структурных

компонентов организма. Поэтому недостаток или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи (что происходит в том случае, когда подростки, желая следовать модным стандартам, используют различные диеты). Для нормального роста и развития костной ткани требуется присутствие в рационе питания продуктов-источников кальция. Между тем, как показывают исследования, недостаток кальция является весьма распространенным в питании подростков (отмечается у 40% мальчиков и девочек). Этот дефицит может негативно сказаться на росте и минеральной плотности костей, у девочек во взрослой жизни станет причиной развития остеопорозов. Его недостаток приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки. Лучший источник кальция – молоко и кисломолочные продукты, особенно творог. В рационе подростка должны присутствовать и жиры. При этом насыщенных жиров лучше избегать. Примерно 30 % жиров должны составлять растительные, а остальные лучше получать из молочных продуктов, например, сливочного масла и сметаны. Не стоит злоупотреблять быстрыми углеводами – их в меню подростка должно быть не более 20–30 %, в противном случае это может приводить к развитию ожирения. Основная потребность в углеводах должна удовлетворяться за счет продуктов, богатых клетчаткой: зерновые, овощи и фрукты. В подростковом возрасте также увеличивается потребность организма в железе (из-за увеличения объема крови и мышечной массы, особенно у мальчиков, и при появлении месячных у девочек). Поэтому особое внимание необходимо уделить присутствию в рационе питания подростков железосодержащих продуктов (мясо, субпродукты, гречка, гранаты и т.д.).

Несмотря на важность правильного питания, по данным исследований, только у 30% подростков рацион соответствует потребностям организма. Не случайно, среди заболеваний подростков на втором месте – заболевания желудочно-кишечного тракта, на третьем – обмена веществ. При этом неправильное питание оказывается одной из главных причин сложившейся ситуации. Так, следствием неправильного питания подростка может стать появление избыточного веса. Если избыток веса превышает норму на 10% - это считается ожирением первой степени, на 20—50% - второй степени, а свыше 50 % - ожирением третьей степени.

41

Третья степень - тяжелое заболевание, требующее специального лечения. Причина избыточного веса – злоупотребление высококалорийными продуктами, частые перекусы, нарушение режима питания (когда ребенок «наедается» на ночь, ест в разное время и т.д.). Сегодня около 15% российских подростков имеют избыточный вес. Между тем, превышение нормы веса даже на 10% оказывается фактором риска развития целого спектра серьезных заболеваний.

В последнее время во всем мире растет число подростков с нарушением пищевого поведения – страдающих булимией (резкое усиление аппетита, сопровождающееся неконтролируемым поглощением пищи) и анорексией (отказ от приема пищи или минимальное питание с целью снижения веса). Считается, что распространенность этих заболеваний составляет 1 на 200 и 1 на 100 человек. Средний возраст, в котором сегодня отмечают расстройства пищевого поведения - 13-15 лет, однако специалисты отмечают дальнейшее снижение возрастной планки, когда, к примеру, признаки анорексии выявляются у 9 летних девочек. Преимущественными причинами возникновения нарушений пищевого поведения являются психологические и социальные. Так, среди девушек-подростков, страдающих анорексией, большая часть имела низкую самооценку и при этом завышенные требования к себе. У этих девушек отмечалось искаженное восприятие собственного тела как безобразного. Отказ от еды был попыткой исправить ситуацию. Анорексия нередко становится своеобразной реакцией на какой-то внешний стресс, попыткой обратить на себя внимание. Еще одна группа факторов, обуславливающих возникновение анорексии, носит социокультурный характер. Девушка стремится соответствовать современным стандартам красоты, быть похожей на популярные образы. Так же, как и анорексия, булимия преимущественно связана с психологическими причинами - попыткой человека справиться со стрессом («заедая» его), страхом не справиться с предъявляемыми ему требованиями, неуверенностью в себе,

одинокостью и т.д. Оба эти нарушения имеют самые серьезные последствия. Возникая, как ответная реакция на какое-то внешнее воздействие, в дальнейшем такое нарушение пищевого поведения может закрепиться и вызвать необратимые последствия для организма.

Лекция 2. Рацион и режим питания подростков.

Рацион питания подростков должен удовлетворять потребности организма в энергии и пластическом материале, быть здоровым и сбалансированным.

В отличие от младшего школьного возраста соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1-1-4. Важное значение имеет разнообразие питания, включение в ежедневное меню как растительных, так и животных продуктов, служащих источниками разнообразных пищевых веществ. При организации питания школьников важно сочетание школьного и домашнего питания, позволяющего обеспечить регулярное поступление пищи в течение дня.

Особенности рациона питания подростков. Организация режима питания подростка.

Особенности ежедневного меню подростков.

Соотношение в рационе белков, жиров и углеводов в подростковом возрасте должно составлять 1:1:4. Средняя потребность в белке составляет у подростка

около 100 г в сутки. При этом предпочтительно питаться белками животного происхождения, которые содержатся в мясе, птице, рыбе. Удельный вес животного белка в рационе детей и подростков школьного возраста должен быть не менее 60% от общего количества белка. Вегетарианство растущему молодому человеку категорически противопоказано — это может привести к железодефицитной анемии. Подросток должен получать ежедневно около 100 г жиров. При этом насыщенных жиров лучше избегать. Примерно 30 % жиров должны составлять растительные, а остальные лучше получать из молочных продуктов, например, сливочного масла и сметаны. Подростку необходимо около 400 г углеводов в сутки. Если углеводов больше, чем необходимо организму, то из них образуются жиры - таким образом, появляются лишние жировые отложения в организме. Легкоусвояемые углеводы (сахар) должны составлять около 20-30% от общего количества углеводов. Рацион должен содержать достаточное количество пищевых волокон - не менее 15-20 г/сутки. Основная потребность в углеводах должна удовлетворяться за счет продуктов, богатых клетчаткой: зерновые, овощи и фрукты.

В подростковом возрасте также сохраняется 4-5 кратное питание, когда между основными приемами пищи проходит не более 4 часов. Питание в школе желательно сочетать с домашним питанием, чтобы рацион не был однообразным или недостаточным. В первую половину дня лучше съедать богатые животным белком продукты, а на ужин – молочно-растительные блюда.

Распределение калорийности питания в течение суток: завтрак – 25%, обед – 35-40%, школьный завтрак (полдник) – 10-15%, ужин – 25%.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак подаются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (в небольшом количестве). Варианты рекомендуемых блюд для подростков на завтрак:

1. Каша геркулесовая, молочная с фруктами или ягодами
2. Каша гречневая молочная, рассыпчатая или с овощами
3. Каша пшеничная молочная, рассыпчатая, с тыквой, бананом яблоком или изюмом
4. Каша манная молочная, с фруктами из варенья или ягодами
5. Яичница, омлет с сыром, мясом, зеленым горошком или овощами
6. Сырники творожные со сметаной или вареньем
7. Ленивые вареники с ягодами или фруктами
8. Творожная запеканка с шоколадным соусом
9. Овсяные хлопья с молоком, йогуртом, соком и фруктами

Обед, как правило, состоит из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно горячее первое блюдо (суп), мясное или рыбное блюдо с гарниром

(крупяным, овощным, комбинированным). На третье необходимо давать напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов), целесообразно в обед предлагать детям свежие фрукты.

Полдник обычно включает молоко или кисломолочный продукт и булочку. На ужин предпочтительно есть овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники.

Подростки употребляют примерно около двух литров воды в сутки: литр с питьём и литр с пищей. Полезно пить овощные и фруктовые соки. Употребление газированных напитков нежелательно, так как они не утоляют жажду, способствуют раздражению слизистой желудочно-кишечного тракта, могут стать причиной вымывания кальция из костей и зубов, часто вызывают аллергические реакции (консерванты, концентраты, красящие вещества, ароматизаторы, подсластители), способны вызывать микроожоги слизистой пищевода и желудка. Можно использовать минеральную воду, которую добывают из глубоких подземных источников, в ней содержатся минеральные соли и она достаточно чистая.

Лекция 3. Особенности питания подростков, занимающихся спортом

Калорийность рациона должна соответствовать энергозатратам организма. Избыточная или недостаточная калорийность рациона приводит к отклоне-

нию веса от нормы, что, в свою очередь, может стать причиной развития различных функциональных нарушений. Рацион и режим питания подростка-спортсмена выстраивается с учетом нагрузок на организм, вызванных систематическими тренировками. Подросток нуждается в большем количестве калорий, ему требуется большее количество белка, углеводов, витаминов. Адекватность как важное условие правильного питания. Переедание и недоедание.

Продукты и блюда, рекомендованные для питания подростков, занимающихся спортом.

Режим питания подростков, занимающихся спортом.

Энергия, получаемая с пищей, должна обеспечивать энергозатраты организма. Различают энергию, которая расходуется организмом для поддержания его базовой жизнедеятельности – основной обмен, который составляет в среднем четвертую часть всех энергозатрат, и энергию, расходуемую на многочисленные формы активности – работу мышц, мозга, переваривание пищи, терморегуляцию и т.д. Основной обмен и энергия, затрачиваемая человеком на различные формы деятельности в течение дня, составляет суточный расход энергии. Он зависит от возраста, образа жизни, типа телосложения человека. Калорийность рациона долж-

на соответствовать энергозатратам. Если калорийность превышает энергозатраты, это приводит к появлению лишнего веса. Недостаток калорийности – к снижению веса. Избыток, и недостаток веса являются почвой, на которой могут развиваться различные функциональные заболевания. При регулярных занятиях спортом организм подростка испытывает повышенную потребность в энергии, которая затрачивается на мышечную работу, поэтому калорийность питания школьников-спортсменов должна быть более высокой в зависимости от интенсивности физической нагрузки. В целом питание подростка, занимающегося спортом, должно отвечать следующим условиям: режим и дробность (5-7 раз в день), наличие 3-х разового горячего питания, сбалансированность рациона по основным пищевым веществам и энергии (в зависимости от вида спорта и характера деятельности, состояния здоровья, поставленных задач). Ежедневно в рационе питания должны присутствовать мясо, рыба, птица, молочные каши, яйца, кисломолочные продук

ты, желательны с пре- и пробиотическими свойствами, сыр, творог, свежие фрукты-

ты, зелень, овощи, растительное и сливочное масло, хлеб, соки.

Детям в возрасте 7-12 лет, в отличие от взрослых, необходимо 2,5-3,0 г белка на 1 кг массы тела, в возрасте 12-16 лет – 2 г. Детям-спортсменам 11-13 лет –

3 г белка, а подросткам 2-2,5 г. Ежедневное меню должно содержать достаточное количество белка, который необходим для развития мускулатуры, увеличения массы мышц в процессе систематических тренировок. Так, если потребность в белке у подростка, не занимающегося спортом, составляет 100 г, то у подростка, регулярно тренирующегося - 120-140 г. Для обеспечения этой потребности в рацион питания школьников-спортсменов должны входить такие богатые белком продукты как говядина, свинина, рыба, печень, молоко и молочные продукты.

При этом количество жиров в рационе юных спортсменов увеличивается лишь в том случае, если подросток занимается зимними видами спорта. Большое значение имеет достаточное употребление растительных масел, содержащих вещества, предупреждающие развитие жировой инфильтрации печени и способствующие повышению мышечной деятельности. Количество растительного масла в рационе спортсмена должно составлять не менее 25% от общей суточной нормы жиров. Наиболее ценным источником мышечной энергии являются углеводы. В связи с тем, что при любом питании запасы углеводов в организме невелики (около 200-300 г, которые полностью расходуются в течение 3-4 часов тренировки), рекомендуется во время интенсивных занятий спортом периодически восполнять энергетические затраты за счет введения легкоусвояемых углеводов (сахара).

Важное значение имеет достаточное обеспечение организма витамином С. Особое внимание должно уделяться питьевому режиму. Он не должен быть ограничен, при интенсивных тренировках в повседневных условиях количество свободной жидкости должно быть не менее 2 литров в сутки. Для утоления жажды

может быть предложена минеральная вода, фруктовые и овощные соки и напитки, морсы, чай, тонизирующие напитки, свежие фрукты и овощи. Следует быть крайне осторожными при употреблении холодных напитков в жару и после интенсив-

ных тренировок. В зависимости от вида спорта жидкость принимают после или во время тренировок, небольшими порциями, через определенные промежутки времени.

Нередко подростки, занимающиеся спортом, для достижения наилучших результатов, стремятся использовать спортивное питание. Это особая группа пищевых продуктов, представляющая собой концентрированные смеси основных пищевых элементов, включение в рацион питания которых направлено на повы-

шение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объема мышц, достижение оптимальной массы тела. В питании спортсменов используются биологически активные добавки. Специалисты не рекомендуют использовать этот вид продуктов подросткам. Правильно сбалансированный рацион питания, состоящий из «обычных» продуктов способен обеспечить организм подростка-спортсмена всем необходимым.

Режим питания школьника-спортсмена может отличаться от режима, принятого для детей данного возраста. Дети не должны посещать тренировки в голодном состоянии, при этом не должно быть большого разрыва между физическими занятиями и последующим приемом пищи. В тех случаях, когда занятия спортом проводятся в утренние часы, энергетическая ценность завтрака должна быть повышена до 35% от общей суточной калорийности рациона. Если занятия, особенно соревнования, проводятся в вечерние часы, калорийность ужина повышается в 1,5-2 раза. Однако богатую клетчаткой пищу во время ужина принимать не следует, ее лучше распределить между завтраком и обедом. В дни усиленных тренировок пища должна быть не обильной, но достаточно калорийной, богатой белками и углеводами. При этом необходимо избегать употребления продуктов, содержащих большое количество жира. После плотной еды к тренировкам и соревнованиям следует приступать спустя 2,5-3 часа.

Лекция 4. Питание _____ подростков вне дома Питание подростка вне дома – в походе, на экскурсии, в поездке, в кафе или столовой должно отвечать тем же требованиям, что и питание в домашних условиях или в образовательном учреждении - то есть быть безопасным, вкусным и полноценным. Так как в подростковом возрасте контроль со стороны родителей за питанием становится менее строгим, важно сформировать у подростка готовность самостоятельно контролировать и организовывать свой режим питания, потребность в соблюдении правил рационального питания и умение правильно выбирать продукты и блюда, так, чтобы удовлетворить потребность своего организма.

Питание в походе - рацион и режим питания, гигиена. Безопасность питания в походе.

Питание в кафе. Соблюдение правил гигиены питания при посещении кафе. Правила поведения в кафе. Выбор блюд.

Питание в поездке. Особенности режима и рациона питания. Гигиена питания. Осторожность при выборе новых блюд.

В отличие от младших школьников, подростки более самостоятельны, контроль родителей, в том числе и связанный с питанием, становится менее строгим.

Увеличивается число ситуаций, когда подросток питается вне дома. Одна из таких ситуаций – посещение кафе или столовой. Важно, чтобы подросток знал основные правила поведения, питаясь в системе общественного питания.

При посещении кафе подросток должен соблюдать определенные правила поведения - не принято заранее занимать место за столиком до тех пор, пока еда не заказана, не принято слишком свободно сидеть за столиком в кафе, принимать чересчур вольные позы, не следует есть одетым, даже если в кафе нет гардероба (одежду можно повесить на спинку стула). Время пребывания за столиком составляет столько, сколько требуется для того, чтобы съесть свой заказ. При посещении кафе, столовой и т.д. необходимо соблюдать те же правила гигиены, что и при еде дома. Поэтому выбирать нужно такие заведения общественного питания, где _____ соблюдаются чистота и безопасность питания - можно вымыть руки, используются индивидуальные приборы и т.д. Необходимо, чтобы подросток обращал

внимание на внешние свойства продуктов перед использованием их в пищу - цвет, запах. Если есть какие-то признаки несвежести, использовать этот продукт в пищу не следует. Важный аспект, связанный с питанием подростка в кафе или столовой – умение сделать правильный выбор блюд. Необходимо, чтобы подросток руководствовался при этом не только спонтанными желаниями, но и представлениями о пищевой ценности блюда.

Второй вариант еды подростка вне дома - питание в походе. Существуют определенные правила выбора продуктов для длительного похода. При выборе продуктов необходимо учитывать следующее - калорийность, быстрота и несложность приготовления еды, сохранность продуктов в течение всего срока похода, удобная упаковка. В походе могут быть использованы продукты быстрого приготовления - дегидрированные и сублимированные. Для питья в походе используют только кипяченую воду. Если нет уверенности в чистоте водоемов, воду лучше захватить с собой или запасись портативным фильтром. На маршруте очень важно соблюдать правильный режим питания. Лучшие всего сохранить тот режим, к которому подростки привыкли дома. Нерегулярное питание ухудшает самочувствие, снижает работоспособность. Обычно участники похода заранее распределяют – какие продукты нужно взять с собой. Для расчета общего количества можно воспользоваться следующими рекомендациями – в день на человека должно приходиться:

хлеба – 500 г (или 250 г сухарей), крупы – 200 г, масла сливочного - 30-40 г, масло растительное – 10 г, мясные консервы – 125 г, сахар - 150 г, молоко сухое – 15 г, сыр – 50 г, леденцы - 10 г, морковь и картофель – по 100 г, чай, соль, перец, лавровый лист и лук – всего 50 г.

Одним из самых запоминающихся и интересных занятий во время похода может стать грибная, ягодная «охота», сбор лесных трав. Однако _нужно помнить, что использование грибов и ягод требует очень большой осторожности. Грибы и ягоды могут накапливать много тяжелых металлов и других веществ, опасных для здоровья человека, поэтому их нельзя собирать в радиусе 250 м от магистрали федерального значения, в радиусе 50 м от автомобильных дорог местного значения, в радиусе 1 км от аэродромов, в радиусе 1 км от заводов, в радиусе 1 км от промышленных захоронений. Нельзя также собирать старые или червивые грибы, даже если они относятся к съедобным. В них накапливается большое количество продуктов жизнедеятельности червей и продуктов разложения. Грибы - самый скоропортящийся продукт, уже через несколько часов после сбора они могут стать непригодными для употребления в пищу.

Третий вариант еды вне дома - еда на отдыхе, в другом городе или стране. Здесь подросток может столкнуться с совершенно новыми, непривычными блюдами, относящимися к другой традиционной кухне. При этом нужно соблюдать определенные правила. С осторожностью пробовать новые незнакомые блюда, продукты. В случае, если это блюдо используется первый раз, лучше съесть сначала небольшое количество, чтобы убедиться в том, что блюдо не вызывает аллергических реакций. Необходимо осторожно использовать незнакомые приправы и специи. Даже знакомые для подростка блюда в других традиционных кухнях могут иметь непривычный вкус – быть слишком солеными, острыми.

Лекция 5. Воспитание культуры питания у подростков

Формирование основ культуры питания у подростков - важная педагогическая задача, обеспечивающая условия для сохранения и укрепления здоровья детей. Содержание, формы и методы воспитания должны выбираться с учетом

возрастных особенностей их физического, психического и социального развития. Формирование основ культуры питания как составляющей культуры здоровья. Государственный стандарт питания.

Специфика работы по формированию культуры питания в подростковом возрасте.

Основные задачи формирования культуры питания у подростков - что должен знать и уметь подросток, чтобы питаться правильно. Участие подростка в организации питания в семье - формирование навыков приготовления пищи.

Сегодня в современном обществе для характеристики здоровья существует около 300 различных определений. Первая, самая распространенная группа определений, носит «нормоцентрический» характер и описывает здоровье как «совокупность среднестатистических норм: восприятия, мышления, эмоционального реагирования и поведения в сочетании с нормальными показателями соматического состояния индивида». Вторая группа определений учитывает не только физические характеристики, но и характер социальных связей человека. Самое популярное среди них сегодня дано Всемирной организацией здравоохранения – «Состояния полного физического, душевного и социального благополучия». Сегодня же все чаще концепции здоровья включают в себя и сферу творческого, духовного развития личности. Здоровье – не столько цель, сколько условие для самореализации, совершенствования, раскрытия и преумножения собственных способностей и возможностей, расширению связей с окружающим миром. Именно последняя группа определений в наибольшей степени понятна и отвечает возрастным особенностям подросткам, а также специфике их восприятия здоровья как социокультурного феномена.

Подростковый возраст - время серьезных физиологических перестроек. Субъективно это может переживаться как состояние «нездоровья», которое вызывает страх, опасения. Мальчики и девочки заметно меняются внешне. Высокие темпы роста, активное формирование уже «взрослой фигуры» часто проявляются как нескладность, неуклюжесть, угловатость. Еще одно важное физиологическое изменение подросткового возраста – начало менструаций у девочек и поллюций у мальчиков, развитие сексуальности. В связи с этим, информация, касающаяся устройства и работы организма, заботы о нем вызывает особое внимание, интерес. Подростки начинают сами искать сведения о работе организма - в журналах, на сайтах и т.д. При этом далеко не всегда могут оценить достоверность, научность найденных сведений. Поэтому специальная работа, связанная с просвещением подростков, в том числе в сфере питания, приобретает особое значение.

В подростковом возрасте происходит активный процесс осознания самого себя - поиск личной идентичности, формирование Я-концепции, включающей представления о себе, оценку своих свойств и качеств, являющейся регулятором взаимоотношений с окружающим миром. При этом идеальный образ себя далеко не всегда совпадает с реальностью. Расхождение между «Я-идеальным» и «Я-реальным» оказывается порой весьма значительным, что является причиной многочисленных переживаний для молодого человека. Ориентация подростка на внешние «идеальные» факторы может быть использована как эффективное подкрепление различных форм деятельности, связанной с заботой о здоровье. Здесь нужно продемонстрировать их связь с внешностью, показать, как эти формы деятельности помогут подростку добиться позитивных результатов. Сдругойстороны, важно, чтобы подросток осознал, что человек привлекателен не тем, что он похож на кого-то, а тем, что он отличается от других. Поэтому поведение, связанное с заботой о здоровье, направлено не на переделку самого себя, а на совершенствование своих индивидуальных свойств и качеств. Так, к примеру, в подростко-

в возрасте юноши и девушки стараются при помощи специальных диет, использования «чудо-добавок» приобрести «модельную» фигуру, гладкую чистую кожу и т.д. Очень важно своевременно рассказать молодым людям о возможных негативных последствиях таких способов, рассказать о том, как при помощи рационального питания можно решить свои проблемы. Ведущей деятельностью в подростковом возрасте оказывается общение. Поведение подростков в этот период оказывается коллективно-групповым. Оценки группы, ее нормы, традиции выполняют функцию регулятора и ориентира в выборе схемы поведения. Поэтому очень важно при организации работы по формированию основ культуры здоровья учитывать - какие ценности, идеи, идеалы популярны в молодежной среде. В качестве такого подкрепления могут выступить идеи социального успеха (здоровье, привлекательная внешность являются одними из признаков успешного человека), свободы самовыражения, признания окружающими и т.д.

Как уже было сказано выше, одной из важных составляющих культуры здоровья является формирование культуры питания. Основными задачами родителей, связанными с формированием основ здорового питания у детей подросткового возраста, являются:

формирование умения оценивать продукты и блюда с точки зрения их полезности для здоровья, в ситуации выбора отдавать предпочтение наиболее полезным продуктам и блюдам; формирование готовности и умения ограничивать себя в использовании оп-

ределенной категории продуктов (сладости, фаст-фуд и т.п.); освоение кулинарных умений и навыков в приготовлении пищи. Важно

сформировать у подростка понимание, что приготовление пищи для домашнего стола требует значительных затрат времени и сил. Этот труд заслуживает уважения и благодарности. Для того чтобы помочь взрослым членам семьи, часть обязанностей подросток может взять на себя. Приготовление пищи может превратиться в увлекательное занятие, позволяющее человеку проявить свою фантазию, творческие способности и т. д. Однако для этого нужно освоить ряд кулинарных навыков и умений; освоение навыков безопасного поведения на кухне. Необходимо объяснить

подростку, что существует большое разнообразие средств бытовой техники, которые облегчают домашний труд и позволяют приготовить вкусную еду. У каждого из них свое назначение и определенные правила использования. Соблюдение таких правил не только продлит срок их эксплуатации, но и поможет избежать возможных опасностей для здоровья;

дальнейшее расширение знаний об этикете, правилах поведения за столом, освоение норм поведения при посещении учреждений общественного питания, а также правила и нормы поведения в гостях и в ситуации, когда к тебе приходят гости. Важно, чтобы подросток понимал, что гостеприимство хозяина, приглашающего гостей в дом, заключается не только в том, чтобы приготовить еду и накрыть стол, но и в том, чтобы сделать домашний праздник интересным; формирование навыков безопасного питания – соблюдение правил гигиены, в том числе и во время питания вне дома, осторожность при употреблении новых видов продуктов и блюд, умение различать признаки несвежести продуктов и т.д.

Лекции для родителей старшеклассников

(Вопросы для обсуждения)

Лекция 1. Организация рационального питания старшеклассников

Правильное питание – важнейшее условие сохранения здоровья и развития в старшем школьном возрасте. Подростки испытывают повышенные потребно-

сти в энергии, нуждаются в большем количестве пластического материала, которые организм получает из пищи. Недостаточный, несбалансированный рацион может стать причиной возникновения серьезных функциональных нарушений. Любые ограничения, связанные с питанием, должны обязательно обсуждаться с врачом.

Особенности рациона и режима питания старшеклассников.

Нарушения питания у старшеклассников, последствия нарушений.

Питание и внешность. Диеты.

В возрасте 14-17 лет продолжается и подходит к завершению период полового созревания. К этому времени полностью формируются пропорции тела, завершается рост и окостенение скелета. Это требует напряженной деятельности систем и органов, регулирующих процессы роста и обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма. В 14 лет все показатели физического развития становятся выше у мальчиков. Эти различия связаны с тем, что девочки на 2 года раньше мальчиков вступают в отроческий возраст, у них раньше наступает так называемый пубертатный "скачок роста", т.е. значительное ускорение роста и веса, происходит развитие и активизация деятельности желез внутренней секреции, завершается анатомическое развитие нервной системы, увеличивается мышечная сила. При этом развитие сердечно-сосудистой системы далеко не всегда успевает за общими темпами развития организма. Поэтому для этого возраста характерны скачки давления, периодически возникающая слабость, утомляемость, обмороки при резких изменениях положения тела. Все это предъявляет, в свою очередь, особые требования к организации режима старшеклассника, в том числе режима и рациона питания.

В 12-17 лет подросткам требуется значительно больше энергии и пластического материала для формирования новых структур, чем в любом другом возрасте. Подросток испытывает повышенные нагрузки, умственные и физические. Все вещества для построения новых клеток поступают с пищей. Недостаток любого из питательных веществ может стать причиной задержки в развитии и вызывать серьезные функциональные нарушения. Первостепенное значение имеет белок - питание необходимое для роста, формирования иммунной системы, развития мускулатуры, увеличения силы мышц. Белки содержатся почти во всех продуктах, кроме сахара и жиров. Особенно богаты белками мясо, рыба, молоко, орехи, сыр. Также много белка содержится в хлебе, крупах, бобовых и яйцах. Дефицит белка, помимо негативного влияния на физическое развитие может вызывать нарушения функции коры головного мозга, страдает память, умственные способности, быстро возникает переутомление, снижается работоспособность, сопротивление к инфекциям. Белки животного происхождения в рационе должны составлять не менее 50% от общего количества белков рациона. Белки состоят из более простых веществ - аминокислот.

В рационе питания старшеклассников должны присутствовать также жиры – сливочное, растительное масло. Помимо энергетической, жиры выполняют также важную пластическую функцию, входя в структуры мембраны. К тому же, жиры служат источником витаминов А и Д. Продукты и блюда, содержащие жиры, также обеспечивают организм холестерином - компонентом, необходимым для обменных процессов. При этом нужно обращать внимание на то, что избыток холестерина может быть опасен, так как повышает риск развития в дальнейшем атеросклероза.

Высока потребность в этом возрасте в углеводах. Подросток при умеренных физических нагрузках должен потреблять 382-422 г усвояемых углеводов в день. А если в рационе питания не хватает пищевой энергии, организм использует бел-

ки собственных тканей, поэтому голодающие дети плохо растут. Однако избыток сладостей опасен, так как может приводить к развитию кариеса, сахарного диабета, ожирения, аллергических и других заболеваний. Поэтому основную потребность в углеводах организм должен удовлетворять за счет медленных углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, зерновых. Следует особое внимание уделять также и обеспеченности организма подростка витаминами. В зимне-весенний период, когда в рационе питания наблюдается естественная нехватка витаминов, нередко рекомендуют поливитаминные препараты, однако делать это можно только после консультации с врачом.

Режим питания старшеклассника должен включать 4-5 приёмов пищи в сутки, через 4 часа; более частые приемы приводят к снижению аппетита, редкие - к большим объемам пищи и растяжению желудка. Питание в школе желательно сочетать с домашним питанием, чтобы рацион не был однообразным или недостаточным. В первую половину дня лучше съесть продукты, богатые животным белком, а на ужин - молочные-растительные блюда. Распределение калорийности питания в течение суток: завтрак - 25%, обед - 35-40%, школьный завтрак (полдник) - 10-15%, ужин - 25%. Нередко в подростковом возрасте юноши и девушки специально ограничивают себя в еде или прибегают к помощи тех или иных препаратов, для того, чтобы снизить вес, исправить недостатки (как им кажется) фигуры. Так, по оценкам специалистов, сегодня 25% девочек в возрасте 15 лет сидят на диетах, хотя большинство из них не страдают излишним весом! Вес 26% подростков из числа сидящих на диете - нормальный, в то время как у 8% - ниже нормы. Строгие ограничения в еде (без контроля со стороны врача!) могут стать причиной возникновения серьезных нарушений и сбоев в работе организма. Поэтому вопрос о необходимости и целесообразности использования той или иной диеты должен обязательно решаться с врачом. В случае, если подросток имеет избыточный вес, ему может быть порекомендована диета. При этом диета для подростков не должна быть слишком жесткой - снижение калорийности не должно быть более 20%, суточный рацион должен составлять 30% жиров, 20% белков и 50% углеводов. Диеты для подростков должны основываться на дробном, с короткими перерывами между приемами пищи, питании. Переход к менее калорийной диете должен быть постепенным, для начала необходимо максимально уменьшить потребление углеводов (исключение таких продуктов как хлеб, сахар, кондитерские изделия, конфеты, повидло, сгущенное молоко, джемы, манная крупа, макаронные изделия, а также консервированные соки). Можно сказать, что подростковые диеты становятся эффективными и полезными только в том случае, когда питание во время диеты максимально сбалансировано. Подросток должен потреблять достаточно белка, для чего необходимо есть такие продукты как постное мясо, молоко, рыба, творог, в небольшом количестве сметану, сыр, сливки, сливочное масло. Не надо забывать и о растительном масле. Овощные и фруктовые блюда должны быть взяты за основу, т.к. содержат минеральные вещества, витамины, в овощах особенно много клетчатки и пектина, за счет которых создается чувство насыщения, более того налаживается работа кишечника и выводятся шлаки из организма.

Лекция 2. Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках

При высоких учебных нагрузках, организм подростка испытывает целый ряд потребностей, которые должны удовлетворяться за счет особого построения рациона и режима питания. Необходимо включать в ежедневное меню продукты и блюда, способные влиять на работу головного мозга, повышать эффективность умственной деятельности.

Состояние организма при высоких учебных нагрузках, его потребности. Продукты и блюда, рекомендованные для питания подростков во время экзамена.

Режим питания подростков во время экзамена.

В напряженные периоды жизни, к которым относится и подготовка к экзаменам, физиологические потребности организма угнетены. В этой ситуации у подростка может отмечаться сниженный аппетит. Однако полноценное, регулярное питание в этот период имеет особое значение, т.к. является залогом полноценной учебной работы. В рацион питания школьника, сдающего экзамены, должны входить все основные компоненты. Из творога, сыра, мяса, рыбы, яиц наш организм получает триптофан и тирозин – важнейшие аминокислоты, необходимые мозгу. Без них способность к запоминанию резко снижается, а мозг быстро утомляется. Жиры не только обеспечивают организм энергией, но и служат источником жирных кислот омега-3. Их много в рыбе, особенно в лососевых, креветках, киви, орехах - они также имеют особое значение для работы мозга. Самый важный элемент рациона в этот период – углеводы. Мозг очень активно использует глюкозу, поэтому необходимо, чтобы рацион питания содержал достаточное ее количество. В период экзаменов ребенку можно разрешать сладости сверх обычного (шоколад, например, стимулирует синтез в организме серотонина, который обеспечивает активность и хорошее настроение). Таким же эффектом обладают бананы, какао, сладкий перец, блюда из баклажанов, куриная грудка. В рацион питания следует включить сухофрукты, орехи, мед. Нередко в этот период подростки прибегают «к помощи» энергетических напитков. В состав энергетических коктейлей обычно входят синтетический кофеин в больших дозах, природные биологически активные вещества из лекарственных растений (лимонник, женьшень и др.), а также комплекс витаминов. Считается, что энергетические напитки поднимают настроение, снимают усталость и стимулируют умственную деятельность. Однако использовать энергетические напитки не следует. Если есть необходимость «взбодриться», целесообразнее использовать кофе (1 чашка в день). Известный советский психолог Алексей Леонтьев советовал родителям «слегка перекармливать» ребенка в период экзаменов, т.к. это снижает нервную возбудимость, напряжение, которое переживает подросток, и которое может мешать ему сосредоточиться. Очень важен в период подготовки к экзаменам режим питания. Есть нужно каждые 3–4 часа. Конкретные блюда и их количество определяются предпочтениями и привычками семьи, но важно, чтобы они были свежеприготовленными и аппетитными на вид.

Лекция 3. Формирование основ потребительской культуры у старшеклассников

Покупка в магазине – одна из типичных ситуаций, в которой оказывается старшеклассник. Поэтому знакомство его со структурой и правовой основой деятельности системы общественной торговли приобретает особое значение. Важно, чтобы подросток знал о своих правах как покупателя, мог анализировать информацию о продуктах, а также оценивать рекламу товара с позиции потребителя.

Старшеклассник в роли покупателя. Права покупателя.

Выбор товара в магазине - источники информации о свойствах товара, умение ими пользоваться.

Правила эффективной покупки. Влияние рекламы. Умение оценивать рекламную информацию.

Система общественной торговли сегодня представлена различными видами магазинов. В зависимости от ассортимента магазины делятся на специализиро-

ванные (торгующие определенным видом продуктов) и универсальные. В зависимости от характера организации торговли различают магазины самообслуживания и магазины, где товар предоставляется продавцом. Помимо продуктовых магазинов, существует система уличной торговли - рынки, лотки, автолавки, палатки. При организации уличной торговли так же, как и в магазине, должны соблюдаться правила, позволяющие сохранить свойства продукта, предотвратить попадание в продажу некачественного и испорченного товара. В нашей стране правовое регулирование отношений на потребительском рынке осуществляется на основе Закона РФ «О защите прав потребителей» № 2300-1 от 7 февраля 1992 г. С 2005 г. в России создана и функционирует служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Существует также целый ряд общественных организаций, задача которых - защита прав потребителей. Согласно действующим правилам, утвержденным Правительством Российской Федерации, описаны особые требования, предъявляемые к продаже продовольственных товаров, которые должны соблюдаться и на рынке, и в магазине. Прежде всего, продавец продовольственных товаров должен предоставить покупателю определенный объем информации о продаваемом товаре-продукте. Как правило, эта информация размещается на упаковке товара:

- название товара;
- наименование входящих в состав пищевых продуктов ингредиентов, включая пищевые добавки;
- сведения о пищевой ценности (калорийность продукта, содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов), весе или объеме;
- назначение, условия и область применения (для продуктов детского, диетического питания и биологически активных добавок);
- способы и условия приготовления (для концентратов и полуфабрикатов) и применения (для продуктов детского и диетического питания);
- противопоказания для употребления в пищу при отдельных видах заболеваний;
- правила и условия хранения продукта;
- дата изготовления и дата упаковки товара;
- цена, наименование и юридический адрес производителя.

Для обозначения добавок, входящих в состав продукта, используется специальный международный код. Так, E100-E182 обозначают красители, E200-E299 - консерванты (сюда не входят такие вещества, как соль, сахар, уксус), E300-E399 - антиоксиданты, E400-E499 - стабилизаторы, обеспечивающие продуктам питания длительное сохранение консистенции (суфле, мармелад, желе, пастила, йогурт), E500-E599 - эмульгаторы, поддерживающие однородность нектаров, растительного масла, препятствующие образованию в них осадков, E600-E699 - ароматизаторы, E900-E999 - антифламинги, препятствующие образованию комков и слеживанию муки, сахарного песка, соли, соды, разрыхлителей теста.

Консерванты - это химические вещества, которые добавляют к пищевым продуктам для уничтожения или задержки роста микроорганизмов, тем самым продлевая срок годности товара.

Пищевые красители добавляют в продукты для восстановления их окраски, утраченной в процессе обработки. В качестве красителей применяют природные и синтетические вещества. К первым относятся составы, выделенные физическими способами из растительных и животных источников (например, бета-каротин). Антиоксиданты (антиоксиданты) защищают жиры и жиросодержащие продукты от прогоркания, предохраняют овощи и фрукты от потемнения в процессе переработки, замедляют порчу напитков. Самые известные природные ан-

тиоксиданты, используемые в производстве - аскорбиновая кислота, лимонная кислота, лецитин, витамин E.

Усилители вкуса и аромата, ароматизаторы могут быть искусственными и натуральными. Одни из наиболее широко используемых усилителей вкуса - глутаматы (глутаминовая кислота, глутамат натрия). Они увеличивают чувствительность сосочков языка, тем самым усиливая вкусовые ощущения.

В России запрещены определенные виды добавок, которые используются в других странах: E121, E123 - красители, E240 - консервант, E924, E924a - улучшители муки и хлеба. С 2005 г. к ним добавились консерванты E216 и E217.

При продаже продуктов должны соблюдаться определенные правила. Так, развесной товар продается только в упакованном виде, при этом плата за упаковку с покупателя не взимается. Покупатель имеет право потребовать от продавца нарезать ему гастрономические товары. При этом хлеб и хлебобулочные изделия массой 0,4 кг и более (кроме изделий в упаковке изготовителя) могут разрезаться на 2 или 4 равные части и продаваться без взвешивания. Хлеб и хлебобулочные изделия должны продаваться в местах мелкорозничной торговли только в упакованном виде. Продавец обязан продать покупателю требуемое количество продукта. Довод продавца о том, что после покупки у него остается маленький остаток, который «никто не купит», неоснователен. Если возникают претензии, нужно сначала обратиться к руководству конкретного торгового предприятия, так как ответственность за ущемление прав потребителей, которое может быть выражено в реализации нестандартной продукции, несет продавец. Если меры не принимаются, следует обратиться в головную организацию. Как правило, в магазине вывешивается информация с адресами и телефонами организаций, с которыми покупатель может связаться в случае спорных ситуаций. В случае если покупатель приобрел испорченный продукт или продукт, срок годности которого истек, магазин обязан заменить его на качественный или вернуть деньги.

Следует познакомить подростка с определенными правилами поведения в магазине, которые помогут ему сделать эффективную покупку. Во-первых, отправляясь в магазин, следует заранее составить список покупок. В магазине при выборе товара нужно обращать внимание на верхние и нижние полки, так как именно там располагается самый дешевый товар. Следует избегать так называемых импульсных покупок (покупка без раздумья и предварительного планирования, например, жевательная резинка, лакомства). Обычно такой товар располагается около кассы (жевательные резинки, журналы, сладости и т.д.). Важно, чтобы подросток мог критически оценивать различного рода рекламную информацию. Так, к примеру, большие скидки могут быть попыткой магазина избавиться от продукта, срок годности которого почти истек (а значит, закупать такой товар в больших количествах не стоит). Снижение цены на уже расфасованный товар может быть связано с уменьшением веса упаковки и т.д.

Лекция 4. Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшеклассников

В рационе питания современного человека появилось множество новых продуктов и блюд, приготовленных с использованием специальных технологий и обладающих особыми специфическими свойствами. Для того чтобы включать эти продукты в свой рацион, необходимо иметь четкое представление о предназначении этих продуктов.

Роль и разновидности обогащенных продуктов. Особенности использования в питании.

Продукты быстрого приготовления. Особенности использования в питании.

Фаст-фуд. Опасность регулярного использования. БАДы - роль и значение в питании.

Обогащенные продукты. Необходимость их появления обусловлена изменившимися условиями жизни человека (экологическими, социальными), приведшими к тому, что традиционные рационы не всегда способны обеспечить потребность организма в питательных веществах. Сегодня среди самых распространенных дефицитов - дефицит железа, йода, витамина А, Е, С, кальций. Несбалансированное питание, в свою очередь, может пагубно влиять на здоровье человека даже при незначительном или умеренном дисбалансе. В этой ситуации обогащение витаминами пищи и напитков представляет собой наиболее экономически выгодное и эффективное решение. Оно позволяет снабжать питательными веществами большое количество людей, не принуждая их к радикальному изменению пищевых привычек. При разработке и внедрении обогащенных продуктов учитывается следующее:

для обогащения используются только те ингредиенты, дефицит которых реально имеет место, достаточно широко распространен и безопасен для здоровья; для обогащения используются продукты массового потребления и регулярно используемые в повседневном питании - мука и хлебобулочные изделия, молоко

и кисломолочные продукты, соль, сахар, напитки, продукты детского питания; при обогащении пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами необходимо учитывать возможность химического взаимодействия обогащающих добавок между собой; содержание витаминов и минеральных веществ в обогащенном ими продук-

те питания должно быть достаточным для удовлетворения 30-50 % суточной потребности в этих ингредиентах при обычной норме употребления обогащенного продукта; содержание витаминов и минеральных веществ в обогащаемых ими продук-

тах должно быть указано на индивидуальной упаковке этого продукта и строго контролироваться как производителем, так и органами Государственного надзора. Биологически активные добавки (БАД) к пище - комплекс биологически активных веществ, предназначенных для непосредственного приема с пищей или введения в состав пищевых продуктов. К таким веществам относятся: растительные экстракты, цельные части растений, продукты пчеловодства, морепродукты, животные вытяжки, минеральные компоненты, продукты ферментации, продукты биотехнологии, синтетические аналоги природных пищевых веществ. Все БАДы делятся на две большие группы:

нутрицевтики - содержат незаменимые компоненты пищи: витамины, минералы, аминокислоты, фосфолипиды, антиоксиданты, пищевые волокна и др. компоненты, предназначенные для коррекции питания. Они восполняют дефицит питательных веществ, служат для профилактики нарушения обмена веществ, повышают устойчивость организма к стрессам, хроническим перегрузкам, эпидемиям;

парафармацевтики - это БАДы, содержащие биологически активные вещества, обладающие лечебным действием. Они предназначены для повышения адаптационных возможностей организма в неблагоприятных условиях, после перенесенных заболеваний, для повышения иммунитета, нормализации функциональных нарушений в организме. Парафармацевтики применяются как дополнение к основному лекарственному лечению.

При использовании БАДов важно следовать следующим правилам: назначать БАДы, особенно детям, должны врачи, а также специалисты, прошедшие обучение по применению пищевых добавок; здоровым людям следует использовать нутрицевтики (например, витамин-

но-минеральные комплексы).

больным БАДы назначают только после полного медицинского обследования и консультации с врачом-специалистом. БАДы не могут рассматриваться в качестве лекарства, в лечении больных они используются в сочетании с назначенными врачом диетой и медикаментами.

Продукты быстрого приготовления. Продуктами быстрого приготовления называются изделия, приготовленные с помощью дегидратации и сублимации, имеющие длительный срок хранения и сохраняющие вкусовые качества. Дегидратация заключается в выпаривании воды при температуре 100-120С из продукта.

Сублимация заключается в удалении в вакууме влаги из быстрозамороженных блюд. С помощью сублимации в продуктах быстрого приготовления сохраняются все витамины, микроэлементы, не только аромат, но и натуральный вкус. Такое производство обходится очень дорого и используется довольно редко. Продукты быстрого приготовления помогают в ситуации, когда нет возможности приготовить «нормальный» обед, организовать питание. Однако следует понимать, что при выпаривании воды из продукта, в нем разрушается клеточная структура, а количество витаминов уменьшается в четыре раза. При производстве продуктов быстрого приготовления часто используются в больших количествах разнообразные добавки, соль, специи и т.д. Поэтому часто использовать такого рода продукты нельзя.

Фаст-фуд - употребление блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями. Термином «фаст-фуд» обозначают пищу, которую можно быстро приготовить, а клиенту - удобно и быстро съесть. Продукты и блюда фаст-фуда обычно имеют высокую калорийность (человек идет в заведение фаст-фуда, чтобы быстро наесться. Это значит, что он должен утолить голод наименьшим количеством блюд. Следовательно, нужно увеличить их энергетическую ценность). При приготовлении таких блюд используется по-вышенное количество сахара, соли, специй, добавок - усилителей вкуса. Все это при систематическом использовании наносит очень существенный вред здоровью.

Приложение Таблица 4. Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания

детей 7 – 10 и 11- 18 лет в государственных образовательных учреждениях
Выход блюда, г Прием пищи

Наименование блюда

7 – 10

лет

11- 18

лет День 1

(понедельник)

Каша вязкая на молоке

(из хлопьев овсяных)

200

250

Сыр порциями 20 30

Масло сливочное 10 10

Напиток кофейный на молоке 200

200 ЗАВТРАК Хлеб пшеничный или

зерновой 40 50

Салат из моркови или
моркови с яблоками
100 100

Суп с изделиями макаронными на бульоне
из птицы
250 300

Птица отварная 100 120
Овощи тушеные 150 200
Кисель 200 200

Хлеб пшеничный или зерновой 20 30
Хлеб ржано-пшеничный 40 60
Изделие кондитерское (зефир) 20 20
ОБЕД

Фрукты и ягоды на завтрак и обед 150
150 День 2 (вторник)

Оладьи с яблоками 150 150
Кисломолочный продукт 125 125
ЗАВТРАК Чай с лимоном 200
200

Салат из морской капусты 100
100 Суп из овощей 250 300

Рыба (треска), тушенная в томате с овощами 80
120 Рис отварной 150 200 Отвар шиповника 200 200

Хлеб пшеничный или зерновой 20
30 Хлеб ржано-пшеничный 40 60
ОБЕД

Фрукты и ягоды на завтрак и обед 150
150 День 3 (среда)

Колбаски детские (сосиски) отварные 49
98 Капуста тушеная 150 200 Яйцо куриное
диетическое вареное Вкрутую

40 40

Чай с сахаром 200 200
ЗАВТРАК

Хлеб пшеничный или зерновой 40
50 Салат из огурцов свежих с
растительным маслом
100 100

Борщ сибирский на мясном бульоне 250 300
Запеканка картофельная с отварным мясом 225 300
Компот из ягод 200 200 Кисель 200 200 ОБЕД

Хлеб пшеничный или зерновой 20
30 Хлеб ржано-пшеничный 40 60

Фрукты и ягоды на завтрак и обед 150
150 День 4 (четверг)

ЗАВТРАК Котлеты или биточки рыбные 80 100

Пюре картофельное 150 200
Огурцы свежие 30 50
Напиток кофейный на молоке 200 200
Хлеб пшеничный или зерновой 40 50
Винегрет овощной с раст. маслом 100 100
Рассольник на мясном бульоне 250 300
Бефстроганов из мяса отварного 80 120
Каша гречневая рассыпчатая 150 200 Сок
фруктовый или овощной 200 200 Хлеб
пшеничный или зерновой 20 30 Хлеб
ржано-пшеничный 40 60 ОБЕД

Фрукты и ягоды на завтрак и обед 150
150 День 5 (пятница)

Пудинг из творога запеченный 180
200 Джем (варенье) 20 20 Чай с
лимоном 200 200 ЗАВТРАК

Хлеб пшеничный или зерновой 40 50 Салат из
капусты белокочанной с растительным
маслом
100 100

Суп картофельный с бобовыми (фасоль) 250
300 Печень, тушенная в сметане 100 100
Изделия макаронные отварные 150 200 Компот
из кураги 200 200 Хлеб пшеничный или зерновой
20 30 Хлеб ржано-пшеничный 40 60 ОБЕД

Фрукты и ягоды на завтрак и обед 150 150

День 6 (суббота)

Каша гречневая молочная 200 250
Творожный сырок 50 50 Чай с
сахаром 200 200 ЗАВТРАК

Хлеб пшеничный или зерновой 40 50 Салат
из свеклы отварной и яблок 100 100 Щи
вегетарианские со сметаной 250 300
Котлеты или биточки рыбные 80 100
Соус томатный 30 50 Картофель
отварной 150 200 Отвар из шиповника
200 200

Хлеб пшеничный или зерновой 20
30 ОБЕД Хлеб ржано-пшеничный
40 60

Фрукты и ягоды на завтрак и обед 150
150 День 7 (понедельник)

Каша из пшена и риса молочная жидкая
(Дружба)
200 250
Сыр порциями 20 30

Масло сливочное фасованное 10 10
Какао с молоком 200 200 ЗАВТРАК
Хлеб пшеничный или зерновой 40
50

Икра из кабачков промышленного
производства (для питания детей и
подростков) 100 100

Суп из овощей 250 300 Котлеты
рубленые из птицы 80 100

Изделия макаронные отварные 150
200 ОБЕД Компот из ягод 200 200

Изделие кондитерское (печенье) 20
20 Хлеб пшеничный или зерновой 20
30 Хлеб ржано-пшеничный 40 60

Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед 150 150
День 8 (вторник)

Омлет натуральный, запеченный или
сваренный на пару
120 150

ЗАВТРАК Кисломолочный
продукт 125 125 Чай с лимоном
200 200

Хлеб пшеничный или зерновой 40 50 Салат из
моркови, яблок, апельсинов с соусом
салатным
100 100

Борщ с капустой и картофелем 250 300
Рыба отварная 80 120 Соус польский
30 30

Пюре картофельное 150 200
Кисель 200 200 Хлеб пшеничный
или зерновой 20 30

Хлеб ржано-пшеничный 40
60 ОБЕД

Фрукты и ягоды на завтрак и обед 150
150 День 9 (среда)

Котлета мясная натуральная рубленая 80 100
Рис отварной 150 200 Какао с молоком 200
2000 ЗАВТРАК

Хлеб пшеничный или зерновой 40 50 Салат
из огурцов свежих с зеленью и раст.
маслом
100 100

Суп крестьянский с крупой (перловой) 250
300 ОБЕД

Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему 230
250 Сок фруктовый или овощной 200 200 Хлеб
пшеничный или зерновой 20 30

Хлеб ржано-пшеничный 40 60 Фрукты и ягоды на завтрак и обед 150 150 День 10 (четверг)

Пудинг из творога запеченный 180 200 Молоко сгущенное с сахаром 20 20 Чай с лимоном 200 200 ЗАВТРАК

Хлеб пшеничный или зерновой 40 50 Салат из капусты белокачанной с растительным маслом 100 100

Уха ростовская 250 300 Фрикадели мясные 100 100 Рис отварной 150 200

Компот из смеси сухофруктов 200 200 Хлеб пшеничный или зерновой 20 30 Хлеб ржано-пшеничный 40 60 ОБЕД

Фрукты и ягоды на завтрак и обед 150 150 День 11 (пятница)

Макаронные изделия, запеченные с сыром 200 200 Кисломолочный продукт 125 125 ЗАВТРАК Кофейный напиток на молоке 200 200

Хлеб пшеничный или зерновой 40 50 Салат из помидоров свежих с растительным маслом 100 100

Борщ на мясном бульоне со сметаной 250 300 Запеканка картофельная с мясом отварным 225 300 Компот из свежих фруктов 200 200 Хлеб пшеничный или зерновой 20 30 Хлеб ржано-пшеничный 40 60

Изделие кондитерское (пряник, кекс) 40 40 ОБЕД Фрукты и ягоды на завтрак и обед 150 150 День 12 (суббота)

Каша пшеничная молочная с тыквой 200 250 Творожный сыр 50 50 Чай с сахаром 200 200 ЗАВТРАК

Хлеб пшеничный или зерновой 40 50 Салат из свеклы и яблок с маслом растительным 100 100

Щи вегетарианские со сметаной 250 300 Рыба с гарниром (каша гречневая), запеченная в соусе молочном 220 300

Сок фруктовый или овощной 200 200 ОБЕД

*Хлеб пшеничный или зерновой 20
30 Хлеб ржано-пшеничный 40 60
Фрукты и ягоды на завтрак и обед 150 150 __*