

Значимость данного праздника переоценить сложно: пока жители некоторых стран недоедают, другие злоупотребляют фаст-фудом, сахаром и жирами - оба варианта не считаются нормой. Население планеты стремительно набирает вес, ожирение приобретает форму пандемии. Именно поэтому так важно понять всю необходимость и пользу здорового питания. Что под этим подразумевается? Вкусная и полезная еда, дающая организму всё необходимое с точки зрения энергетической и питательной ценности. Здоровая пища служит источником белка, углеводов, полезных жиров, микроэлементов и витаминов. А сахар, быстрые углеводы – настоящие враги, которые вызывают заболевания сердца, сосудов, приводят к диабету, атеросклерозу, инфарктам и инсультам. а это 70 процентов всех болезней Сотни исследований подтвердили их серьёзный вред для организма. Самая полезная еда – овощи, ягоды, морская рыба, нежирное мясо, зелень, орехи, семена. Они считаются обязательными ингредиентами в меню человека, желающего жить долго и здорово.

В рамках проекта «Школа здорового питания» жителей Башкирии научат правильно питаться

«Школа здорового питания» — так называется проект, к реализации которого приступает региональная общественная организация пропаганды здоровья населению «Искусство здоровья» Республики Башкортостан. Его цель – проинформировать как можно больше людей о пользе правильного питания.

Организаторы надеются, что используя полученные знания во время практикума, слушатели Школы смогут повлиять не только на свое здоровье, но и здоровье всех членов семьи.

Запланировано в рамках проекта и обучение по программе «Основы здорового питания. Качество и безопасность пищи» для 20 волонтеров-инструкторов по здоровому питанию. Этот серьезный учебный курс разработан АНО дополнительного профессионального образования «Институт профессионального образования».

Уфимцы уже оценили новаторство Школы здорового питания. Так, на базе факультета

пищевых технологий Башкирского государственного аграрного университета состоялись ток-шоу «Здоровое питание: миф или реальность?» и мастер-класс по изготовлению полезных смузи. В Республиканском клиническом госпитале ветеранов войн прошла лекция «Здоровое питание — активное долголетие», а в Республиканском клиническом перинатальном центре молодые мамы прослушали лекцию на тему «Питание в период беременности и кормления грудью». Альбина З., педиатр по профессии, которая совсем недавно стала мамой, поблагодарила за новые знания и подчеркнула, что для новорожденных «главным является грудное вскармливание и грамотное введение в их рацион обычных продуктов». «Таким образом, именно мы, мамы, можем заложить основы здорового питания своим детям», — подчеркнула она.

Школа здорового питания реализуется в регионе в рамках нацпроекта «Демография», утвержденного указом президента Владимира Путина.

Главой РБ Радием Хабировым на оперативном совещании 7 октября 2019 г. было выражено возмущение качеством питания в школах.

Радий Хабиров сообщил, что ему на почту приходит очень много жалоб на школьное питание. Он назвал ситуацию разгильдяйством со стороны глав муниципалитетов. Были проверены порядка 20 районов республики, и везде — серьезные нарекания.

— Мы договаривались, что переходим на новое школьное меню и дети в рамках тех же денежных средств будут получать полноценное питание. До того, как мы вмешались, детям давали макароны, сосиску и чай, после появился еще йогурт и салат. Мы сталкиваемся со случаями, когда детям ставят чай и бифидок и объясняют: берите либо бифидок, либо чай. На детях-то экономить совсем безбожно. Мы им и то, и другое должны давать. Такие факты есть.

Радий Хабиров в качестве негативных примеров привел лицей в Булгаково и школу в Аксаково, где детям давали просроченное молоко.

— Что у нас в молочной республике большие проблемы — нормальное молоко закупать? — возмутился руководитель Башкирии. — Не буду сейчас ругаться по поводу посуды с отбитыми краями и сколами, мы придем к этому еще. По всей республике во всех

столовых у нас должна быть однотипная новая хорошая посуда, как в Уфе.

Также Радий Хабиров обратил внимание, что детям не докладывают еду — недовес порции превышает 150 граммов.

— Если те, кто этим занимается, не боятся кары сейчас, на небесах не простят вам всю эту историю. Это совсем безбожно у детей-то воровать! Гречки что ли у нас нет? — Глава республики пристыдил работников столовых.

Напомним, «Электрогазетой» был организован круглый стол по качеству питания в детских садах и школах. Поступило очень много жалоб от родителей, как от жителей районов, так и уфимцев.

Памятка родителям о необходимости здорового питания

Полноценное и правильно организованное питание- необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)

10.30- 11.30 горячий завтрак в школе

14.00- 15.00 обед в школе или дома

19.00- 19.30 ужин (дома)

Для детей, посещающих ГПД (группу продленного дня) обязательно предусматривается двухразовое или трехразовое питание (в зависимости от времени пребывания в школе).

4. Следует употреблять йодированную соль.

5. В межсезонье (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.

7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.

9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии.

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полтора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак — ведь они лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя бы раз в день ребенок поел как следует. Однако не все знают, какой завтрак наиболее ценен для школьника.

Помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников

должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином. Это сложные формы углеводов, запас которых необходим ребенку. Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь и будут стимулировать умственную активность школьников.

Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников, — это жиры. На их долю приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии.

В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах клетчатка — смесь трудноперевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она необходима для нормального пищеварения.

Белки — это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами.

Школьники 7-11 лет должны получать в сутки 70-80 г белка, или 2,5-3 г на 1 кг веса, а учащиеся 12-17 лет — 90-100 г, или 2-2,5 г на 1 кг веса.

Дети и подростки — юные спортсмены, имеющие повышенные физические нагрузки (в том числе и участники туристских походов), нуждаются в увеличении суточной нормы потребления белка до 116—120 г в возрасте 10—13 лет. и до 132—140 г в возрасте 14—17 лет.

В детском питании учитываются качественные особенности белков. Так, удельный вес белков животного происхождения в рационе детей школьного возраста составляет 65—60%, у взрослых—50%. Потребностям детского организма в наибольшей степени соответствует молочный белок, так же как и все остальные компоненты молока. В связи с этим молоко должно рассматриваться как обязательный, не подлежащий замене продукт детского питания. Для детей школьного возраста суточная норма молока — 500

мл. Следует иметь в виду, что 100 г молока соответствует 12 г сухого молока или 25 г сгущенного.

Незаменимые аминокислоты: лизин, триптофан и гистидин — рассматриваются как факторы роста. Лучшими их поставщиками являются мясо, рыба и яйца.

Памятка для детей и родителей: в каких продуктах «живут» витамины



Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!



Фото Мирона Доровских.