УДК 37.018.262

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СЕМЬИ И ШКОЛЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Попадука Л.А.

МБОУ СОШ № 20, Краснодар, e-mail: yubanka.popaduka@mail.ru

Проведен анализ взаимодействия семьи и школы по организации здорового питания младших школьников. Организация здорового питания – условие долгой и полноценной жизни человека, отсутствие заболеваний Раскрыты проблемы питания детей младшего школьного возраста в семье и школе с позиции четырех принципов рациональности их питания: 1) регулярность; 2) разнообразие; 3) адекватность; 4) безопасность. По результатам анкетирования школьников и их родителей выявлено, что самые распространенные блюда в семье – макароны с сосиской. Родители не понимают или не хотят понимать, что такое питание детей наносит вред их жизни и здоровью. Часто они не обращают внимание на регулярность и адекватность, безопасность их питания, отказываются от горячего питания организованное школой. В школьной столовой СОШ № 20 г. Краснодара разработан цикл диетического питания для младших школьников во время их пребывания в школе, который подробно описан в статье. Администрация школы и учителя активно рекламируют пользу этого цикла питания младших школьников среди родителей через сеть Интернет, посредством бесед на родительских собраниях, на индивидуальных консультациях. В время каникул 20 ноября 2015 года была проведена научно-практическая конференция совместно с родителями, на которой учителя, родители и врач, обсуждали вопросы физического здоровья учащихся начальной школы и, в частности, организации здорового питания младших школьников. В данной статье описаны вопросы, которые вызвали живой интерес всех участников.

Ключевые слова: здоровое питание, принципы организации рационального питания, младшие школьники, школа, семья

INTERACTION OF A FAMILY AND SCHOOLS ON HEALTHY EATING OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Popaduka L.A.

MBOU school № 20, Krasnodar, e-mail: yubanka.popaduka@mail.ru

The analysis of the interaction between families and schools for the organization of healthy nutrition of younger schoolboys. Organization of healthy eating – a condition of long-term and polnotsen human life, the absence of disease reveals the nutritional problems of children of primary school age in the family and the school from the perspective of the four principles of rational-ality of supply: 1) regularity; 2) variety; 3) adequacy; 4) safety-ness. According to the results of questioning students and their parents revealed that self-mye common dish in the home – pasta with sausage. Parents do not understand or want to understand what the nutritional status of children is harmful to their life and health. They often do not pay attention to the regularity and adequacy of, the safety of their food, give up a hot meal organized by the school. In the school cafeteria secondary school number 20 in Krasnodar is designed cycle diet for Mlada Shih students during their stay in the school, which is described in detail in article. The school administration and the teachers actively advertise favor of this cycle pi-Tania younger students among parents over the Internet, through interviews at parents' meetings, in individual consultations. In the holidays November 20, 2015 was held scientific conference together with ro-freshmen, in which teachers, parents and the doctor discussed the physical zdo-rovya elementary school students, and, in particular, the organization of healthy nutrition of younger schoolboys. This article describes the issues that aroused the interest of all participants.

Keywords: healthy food, nutrition principles of the organization, younger students, school, family

Организация здорового питание ребенка – это актуальная проблема современности. Всем известно, что полноценное и правильно организованное питание – необходимое условие долгой и полноценной жизни человека, отсутствие заболеваний. Между тем, зачастую родители обращают внимание только на то, чтобы их ребенок был всегда накормлен.

В науке существуют четыре принципа рационального питания детей:

1) *Регулярность.* Завтрак, обед, полдник, ужин в одно и то же время, каждый день, и дома, и в школе. При частом изменении режима питания сначала нарушаются секреторная и моторная функции желудка, а затем наступают глубокие морфологические изменения слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. Исследования показали, что у детей с «вольным графиком» приема пищи более высокий уровень тревожности и утомляемости.

2) *Разнообразие.* Важно попытаться помочь ребенку «распробовать» вкус разных блюд. Широта вкусовых пристрастий – лучшая защита от многих сбоев в работе организма. Одно и то же блюдо следует давать ребенку не чаще двух раз в неделю.

3) *Адекватность.* Опасно как переедание, так и недоедание. Пища должна восполнять энергозатраты организма, то есть рацион и режим питания маленького спор-

тсмена должны отличаться от рациона и режима лежебоки, а питание во время болезни – от питания в обычное время, летний стол – от зимнего.

4) *Безопасность.* Главное – научить ребенка соблюдать правила личной гигиены, различать свежие и несвежие продукты и осторожно обращаться с незнакомыми лакомствами, которые могут оказаться аллергенами. Недаром говорят, что рецепт воспитания здоровья не так уж сложен, нужно лишь немного фантазии, творчества, терпения – и успех непременно будет.

Для каждого возраста существуют свои особенности питания, которые нужно учитывать родителям при разработке детского дневного рациона. Особенно это важно для детей младшего школьного возраста. В это время происходит стремительное физическое развитие ребенка. Отсюда родители должны помнить, что развитие и здоровье обеспечиваются таким основополагающим фактором, как правильное питание детей. В детский организм должны поступать в необходимом количестве минералы, витамины и микроэлементы. В рацион детей необходимо включать продукты как растительного, так и животного происхождения.

В СОШ № 20 г. Краснодара для школьной столовой разработан цикл диетического питания для младших школьников во время их пребывания в школе. Работники столовой, врач и администрация школы совместно с родительским комитетом систематически и целенаправленно составляют меню на основе баланса важных питательных веществ и витаминов А, В1, В2, В6, В12, РР, С, Д, Е, К и т.д. В меню школьной столовой включены продукты, содержащие 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 – в молоке, яйцах, он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы; витамин РР – в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, он регулирует кровообращение и уровень холестерина; витамин В6 – в цельном зерне, яичном желтке, фасоли и благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кровеносную систему; витамин В12 – в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы; 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 салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови. Все эти продукты постоянно включаются в школьное меню.

Однако не все родители понимают пользу от такого рациона, так в семье, по результатам анкетирования школьников и их родителей выявлено, что самые распространенные блюда в семье – макароны с сосиской. Из-за этих любимых блюд часто родители и дети отказываются от горячего питания в школьной столовой, аргументируя это тем, что их дети не хотят есть блюда, такие как: куриную печень, паровые котлеты, тушеную рыбу, запеканки (творожную и картофельную), геркулесовую и манную каши.

Чтобы ученик не был голодным во время школьных занятий, родители предлагают им бутерброды и булочки, разные сладости, газированную сладкую воду, от которых у них увеличивается жировая масса тела и развивается сахарный диабет. Желательно, чтобы вместо сладких булочек и конфет родители покупали детям фрукты, ягоды, мёд и сухофрукты, что намного полезнее. Сахар и изделия из муки должны потребляться ребенком по минимуму, также для приготовления блюд необходимо использовать йодированную соль.

При неправильном подходе родителей к питанию своего ребенка нарушается *принцип разнообразия* рационального питания. Правильное питание детей предусматривает содержание в рационе белков, жиров и углеводов. Оптимальный рацион – это присутствие в нем молочных и кисломолочных продуктов, нежирной рыбы и мяса, овощей и фруктов, злаков, яиц, бобовых.

Для детей младшего школьного возраста важно употреблять в пищу продукты, богатые белками. *Белки* – это строительный материал для растущих клеток организма. Большинство родителей убеждены, что мясо является лучшим поставщиком белка в организм, и усиленно «пичкают» детей котлетами из полуфабрикатов, жареными окороками и пельменями, забывая, что по мнению диетологов, детям лучше всего давать рыбу, яйца и молочные про-

дукты – именно их белки наилучшим образом усваиваются. Они также забывают о растительных белках, которые содержатся в бобовых. Фасоль, бобы, нут, соя – всё это разнообразие должно появляться на семейном столе не реже 2-3 раз в неделю. А мясо, так любимое многими – всего лишь пару раз, и то в варёном, тушёном или запечённом виде, и уж никак не в жареном.

Удобные для родителей и любимые для детей колбаса, сосиски и сардельки в детском питании должны отсутствовать. Ведь вместе с полезным белком из этих продуктов ребёнок получит массу вредных ингредиентов вроде красителей, ароматизаторов, идентичных натуральным, консервантов и прочих «радостей». Необходимо максимально ограничить употребление продуктов с искусственными красителями, ароматизаторами, консервантами и стабилизаторами. Конечно, трудно удержать ребёнка от соблазна съесть что-нибудь вкусно-вредное, но постараться свести количество всей этой вредной организму еды к минимуму нужно. Производители многих колбасных изделий заманивают родителей названиями типа «Колбаса Детская» или «Сосиски Детские», но при этом не могут предложить ничего качественного и полезного детскому организму. Эти продукты ничем, кроме названия, от обычных не отличаются, а иной раз бывают хуже. Если семья любит бутерброды, можно приготовить буженину или домашнюю колбасу.

Обеспечивая правильное питание младших школьников важно помнить о *жирах*, так необходимых для их организма. Благодаря им происходит всасывание жирорастворимых витаминов в кишечнике. Именно жиры участвуют во многих процессах жизнедеятельности клеток тела, а жировые запасы в теле необходимы для поддержания и амортизации внутренних органов и для теплоизоляции. Многие родители стараются ограничить потребление жиров, объясняя это лишним весом своего ребенка. Между тем, учитывая даже то, что их ребенок страдает ожирением, это не повод сажать его на низкожировую диету, которая сейчас очень модна. Надо понимать, что все виды жира по-своему полезны и необходимы, но лучше отдавать предпочтение растительным маслам (желательно, нерафинированным) и не забывать о сливочном масле без всевозможных добавок. Родителям надо знать, что достаточное количество жира содержится в сливках, сметане, мягких сырах, свинине, мясе индейки и утки.

В рационе питания младших школьников обязательно должны присутствовать *углеводы*, которые являются неотъемлемым компонентом клеток и тканей всех живых организмов. Они служат источником энергии, а также выступают в качестве запасных питательных веществ. Простые углеводы содержатся в сладких фруктах, овощах, ягодах, молочных продуктах. Медленные углеводы, которые содержатся в картофеле, зерновых и бобовых культурах, морепродуктах, фруктах, высвобождают сахар в кровь, чем поддерживают постоянный уровень энергии и помогают дольше сохранять чувство насыщения. Медленные углеводы

Представим примерное меню для младших школьников на неделю при здоровом четырехразовом питании.

Понедельник

Завтрак: небольшая порция 5% творога с кусочками фруктов, белковый омлет (с ветчиной, лососем или сыром), стакан чая с молоком. Величина порций – 100-150 г.

● *Обед*: овощной суп с брокколи, котлета из куриного филе (массой 150 г), 200 мл овощного сока.

● *Полдник*: 250 мл фруктового сока, бутерброд с нежирным сыром.

● *Ужин*: овощной салат (из зелёного лука, свежих огурцов и сладкой кукурузы, заправленных оливковым маслом) с кусочком отварной рыбы, зелёный чай.

Вторник

● *Завтрак*: 150 г говяжьего гуляша, гарнир из гречки, стакан травяного чая.

● *Обед*: вегетарианский суп, тушёные овощи, один свежий огурчик, 250 мл компота из сухофруктов.

● *Полдник*: салат из любимых фруктов с заправкой из йогурта.

● *Ужин*: 200 г овсянки, сваренной на разбавленном молоке, стакан чёрного чая.

Среда

● *Завтрак*: пара бутербродов с кусочками отварного мяса и листиками салата, два свежих помидора, стакан зелёного чая.

● *Обед*: куриный суп-лапша, отварная куриная ножка, салат из белокочанной капусты и моркови, 200 мл овощного сока.

● *Полдник*: яйца, сваренные вкрутую (две штуки), стакан чёрного чая, подслащённого мёдом.

● *Ужин*: творожно-грушевая запеканка, стакан молока.

Четверг

● *Завтрак*: тушёные овощи с кусочком отварной куриной грудки, кофейный напиток с молоком.

● *Обед*: суп из свежих грибов, картофельное пюре, стакан томатного сока.

● *Полдник*: 200 мл питьевого йогурта со сдобной булочкой.

● *Ужин*: молочная гречневая каша, кусочек сыра, тост, чёрный чай.

Пятница

● *Завтрак*: творожно-фруктовая запеканка, стакан кефира.

● *Обед*: суп «Харчо», кусочек отварной рыбы, 200 мл морковного сока.

● *Полдник*: стакан нежирного йогурта, бутерброд с кусочком сыра.

● *Ужин*: 200 г молочной овсянки, чёрный чай с мёдом.

Суббота

● *Завтрак*: салат из свежих помидоров и огурцов, овощное рагу, чёрный кофе.

● *Обед*: вегетарианский борщ, 200 г говяжьего гуляша, 250 мл компота из сухофруктов.

● *Полдник*: 150 г 5 % творога.

● *Ужин*: яйцо всмятку, салат из свежего помидора и консервированной кукурузы, чай на травах.

Воскресенье

● *Завтрак*: кусочек тушёной куриной грудки с гарниром из овощей, кофе на молоке.

● *Обед*: грибной суп, пюре картофельное, стакан томатного сока.

● *Полдник*: 200 мл питьевого йогурта, булочка из отрубной муки.

● *Ужин*: молочная гречневая каша, тост с ломтиком сыра, чёрный чай.

В рамках конференции активно обсуждался этот вопрос и родители согласилась, что не всегда используются в пищу данные продукты. Из-за стремительного образа жизни они часто готовят блюда «далекие от правильного питания», забывая о детях. В результате, когда в школьной столовой предлагают различные тушеные овощи, то дети отказываются их есть, так как в семье многие блюда, столь необходимые для детского питания, их не готовят и ребенок их просто раньше не пробовал.

Правильное питание для детей подразумевает и соблюдение оптимального режима питья. Дети должны пить столько, сколько хотят – но не сладкие соки или компоты. Лучшее и полезное детское питье – простая вода, морсы, детские чаи, несладкие компоты из сухофруктов. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуется ежедневный прием отвара шиповника. В межсезонье ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

Когда родители отказываются от питания в школьной столовой, нарушается *принцип регулярности* рационального питания, так как ребенок, зная о наличии у него еды, которую положили в портфель родители, будет её постепенно кушать, не обращая внимания на режим питания. А младший школьник должен питаться в одно и то же отведенное для еды время, с допустимыми отклонениями в 15-30 минут. Питание ребенка должно быть систематическим. При соблюдении режима улучшается переваривание, и организм лучше усваивает все полезные вещества из пищи. Необходимо помнить, что дети после семи лет должны принимать пищу не менее 4-х раз в день.

Между приемами пищи допускается легкий перекус в виде овощей или фруктов. Правильное питание для детей должно ориентироваться на сезонность овощей и фруктов. Летом дети должны употреблять больше свежих фруктов и овощей, зимой вместо экзотических, обработанных разными препараторами, лучше использовать замороженные фрукты и ягоды местных производителей.

Чтобы соблюдался *принцип адекватности питания* и ребенок был сыт, а не переедал или недоедал, важно учитывать потребность в калориях. В школе № 20 г. Краснодара составлена определенная сетка калорийности питания исходя из того, что детям 7-11 лет необходимо получать примерно 2300 ккал в день, 11-14 лет – 2500 ккал, 14-18 лет – до 3000 ккал. А если ребёнок посещает спортивные секции, калорийность пищи увеличивается примерно на 300 ккал, точно так же увеличивается калорийность, если ребёнок учится в специализированном классе с углублённым изучением того или иного предмета.

Многие родители отдают своих детей в спортивные секции, где тренера запрещают детям набирать вес, в результате дети начинают отказываться от пищи из-за предстоящих соревнований, иными словами они недоедают. Недоедание угрожает детскому организму истощением и нервными срывами, а если у ребенка есть отклонения физического развития от нормы, то родителям необходима консультация врача, т.к. в этом случае рацион питания должен быть скорректирован, а рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом физической нагрузки. В угоду спортивным достижениям дети лишаются получения необходимых разнообразных продуктов питания. К огромному сожалению, многие родители не уделяют этому внимания, лишая своих детей разнообразия пищи, забывая о том, что сбалансированное и функциональное питание обеспечивает организм детей всеми

ресурсами не только для роста и развития, но и для возрастающих нагрузок в школе и полового созревания.

При соблюдении *принципа безопасности* питания главное – научить ребенка соблюдать правила личной гигиены, различать свежие и несвежие продукты и осторожно обращаться с продуктами, купленными в киоске. В столовой СОШ № 20 готовят из свежих продуктов и перед самой едой, так как длительное хранение портит продукты, а повторное разогревание ведет к потере полезных веществ. Детское питание должно быть полезным, поэтому его готовят на пару, отваривают в воде, запекают или тушат. Жареные блюда, разного рода специи и пряности детям давать нельзя.

Режим питания школьника зависит от времени обучения. Перед входом в столовую висит табличка с режимом правильного питания для школьников первой и второй смены обучения.

Для детей, занимающихся в первую смену, оптимальным будет такой режим:

1 завтрак – 7-00 – 7-30
2 завтрак – 10-30 – 11-00
Обед – 14-00 – 15-00
Ужин – 19-00 – 20-00

Для детей, обучающихся во вторую смену:

Завтрак – 8-00
Обед – 12-30
Полдник – 15-00
Ужин – 20-00 – 20-30

Обязательно, чтобы промежутки между приёмами пищи не превышали 4-5часов, так как в таком случае обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи.

Для родителей составлены правила детского питания, которые будут залогом здоровья ребенка младшего школьного возраста, его правильного развития и роста, которые представлены на школьном сайте.

1. В питании все должно быть в меру.
2. Пища должна быть разнообразной.
3. Еда должна быть теплой.
4. Пищу надо тщательно пережевывать.
5. Есть овощи и фрукты ежедневно.
6. Есть 4 раза в день.
7. Не есть перед сном.
8. Не есть копченого, жареного и острого.
9. Не есть всухомятку.
10. Меньше есть сладостей.

Всем членам семьи необходимо помнить, что ребенок должен кушать с удовольствием, нельзя его кормить насильно, если он есть не хочет. Лучше покормить его попозже, когда он на самом деле проголодается.

Родители дома должны привить своему ребёнку культуру питания и стремление употреблять в пищу полезные продукты. Когда они готовят еду для семьи, следует помнить, что не все блюда одинаково хороши как для взрослых, так и для детей. Нельзя кормить детей не до конца прожаренным мясом, нельзя есть суши и сырые яйца, за исключением перепелиных, только следует не забывать мыть скорлупу перед тем, как её разбить.

Необходимо, чтобы принципы здорового питания были одинаковы для всей семьи. Родители должны привлекать младших школьников к приготовлению салатов из свежих овощей с зеленью. Можно совместно с детьми приготовить тесто, для домашней выпечки щедро добавляя отруби – клетчатка жизненно необходима абсолютно всем, а уж детям, полдня проводящим за партой, тем более. Следует научить ребёнка пользоваться блендером и другими бытовыми приборами, предоставить ему возможность самому себе готовить свежие соки, смюзи из фруктов или ягод с зеленью или проростками пшеницы.

Чтобы разнообразить домашнее меню для правильного питания детей, можно приготовить обычные оладьи для завтрака, только добавлять в них нарезанные тонкими дольками яблоки или натёртую морковь, можно использовать ягоды, изюм или другие цукаты – это вкусно и полезно. Составляя меню на неделю необходимо уделить этому немного свободного времени собравшись для его обсуждения вместе со всеми членами семьи. Результатом этого обсуждения должен стать подробный список покупок, который обеспечит приготовление различных полезных детскому организму блюд. При этом важно исходить из следующих положений:

1. Чётко планируя свой рацион по дням недели, мы облегчаем себе задачу по приготовлению блюд, выбирая их из составленного списка.

2. Заранее составленное меню позволяет выбрать дни, когда есть возможность приготовить необходимое блюдо.

3. Ещё одним преимуществом меню на неделю является экономия средств, поскольку мы закупаем только необходимые продукты, причём в нужном для нас количестве, одновременно предусматривая приобретение альтернативных полезных продуктов, используемых для перекусов (сухофруктов, кисломолочной продукции, свежих овощей и фруктов). Предусмотрит приобретение самых полезных продуктов, необходимых для приготовления блюд, включённых в недельное меню.

4. Существенно сэкономит ваше время, избавив от ежедневного посещения продуктового магазина. Ходить в супермаркет вам придётся лишь за хлебом и за скоропортящимися кисломолочными продуктами.

5. Не позволит вредным продуктам попасть семейное меню, поскольку в продуманном рационе правильного питания на неделю вряд ли найдётся место яичнице с колбасой или жареному картофелю.

Соблюдая принципы рационального питания, школа и семья должны стремиться к тому, чтобы младшие школьники питались разнообразно и правильно. Между тем многое зависит от родителей и для достижения этой цели важно постоянно взаимодействовать, быть внимательными к детям, ведь здоровье надо беречь смолоду. Правильное питание – залог успешности ребенка.

Список литературы

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 100 с.

2. Безруких М.И., Филиппова Т.Ф. Разговор о правильном питании. 1-2 классы. Nestle, 2011.

3. Безух К.Е. Культура здоровья школьников. – Волгоград, 2011.

4. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / 4 изд., испр. И доп. – Новосибирск Сиб.унив.изд-во, 2005. – 522 с.

5. Спиричев В.Б., Шатнюк Л.Н., Позняковский В.М. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2004. – 548 с.