

Організація здорового харчування школярів



доповідач лікар з гігієни дітей та підлітків ВП Запорізький відділ ДУ «ЗОЦКПХ»
МОЗ Лариса Ульяник

- Раціональне харчування – це розумне (від латинського *razio* – розум) правильне харчування .
- Раціональне харчування передбачає дотримання трьох основних принципів:



1. Різноманітність харчування.



2. Режим харчування.



3. Енергетичну рівновагу.

Раціональне харчування

Раціональне харчування — достатнє в кількісному й повноцінне в якісному відношенні харчування; фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів.

Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній й розумовій працездатності, а також активному довголіттю.

Вимоги до раціонального харчування складаються із вимог до:

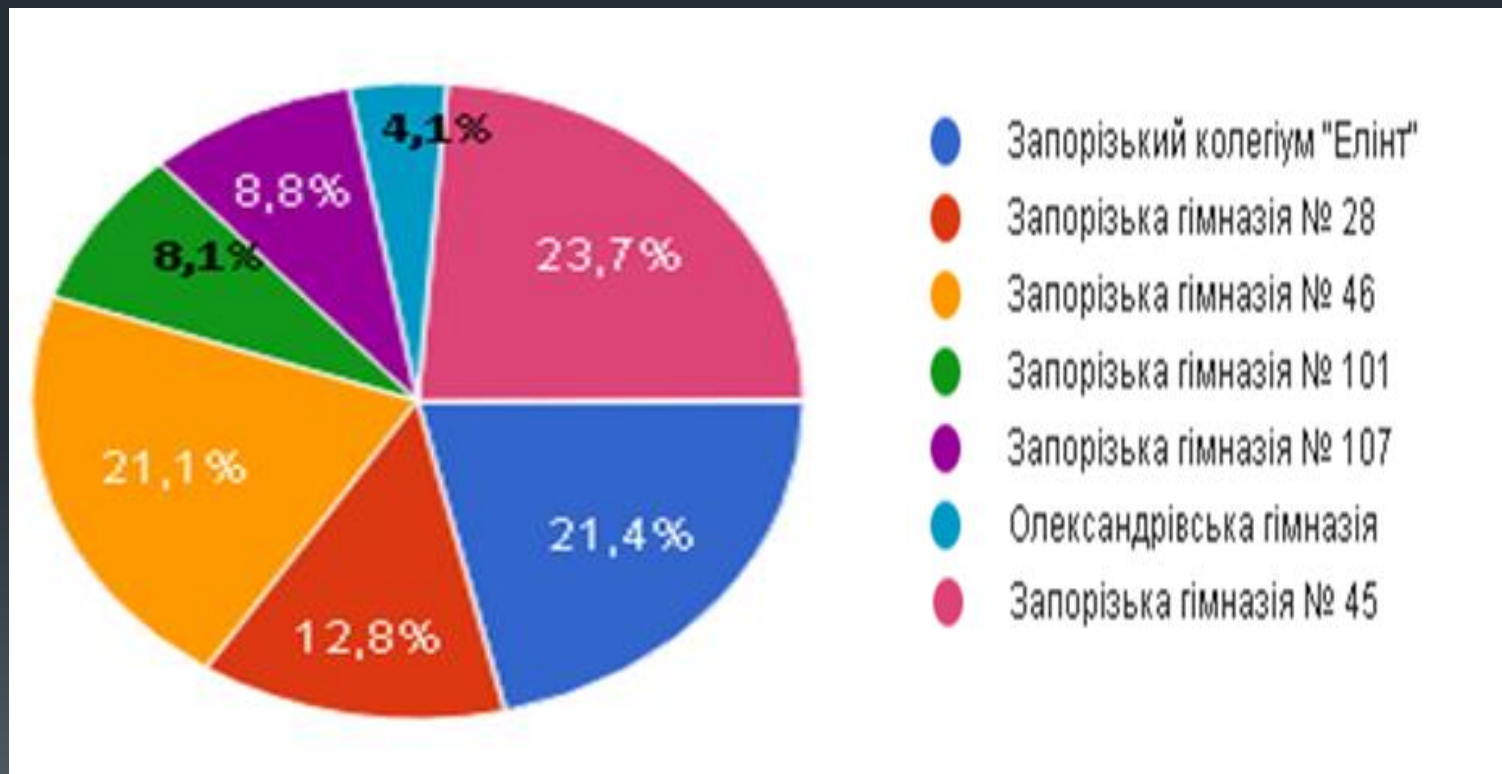
- харчового раціону;
- режиму харчування;
- умов прийому їжі.



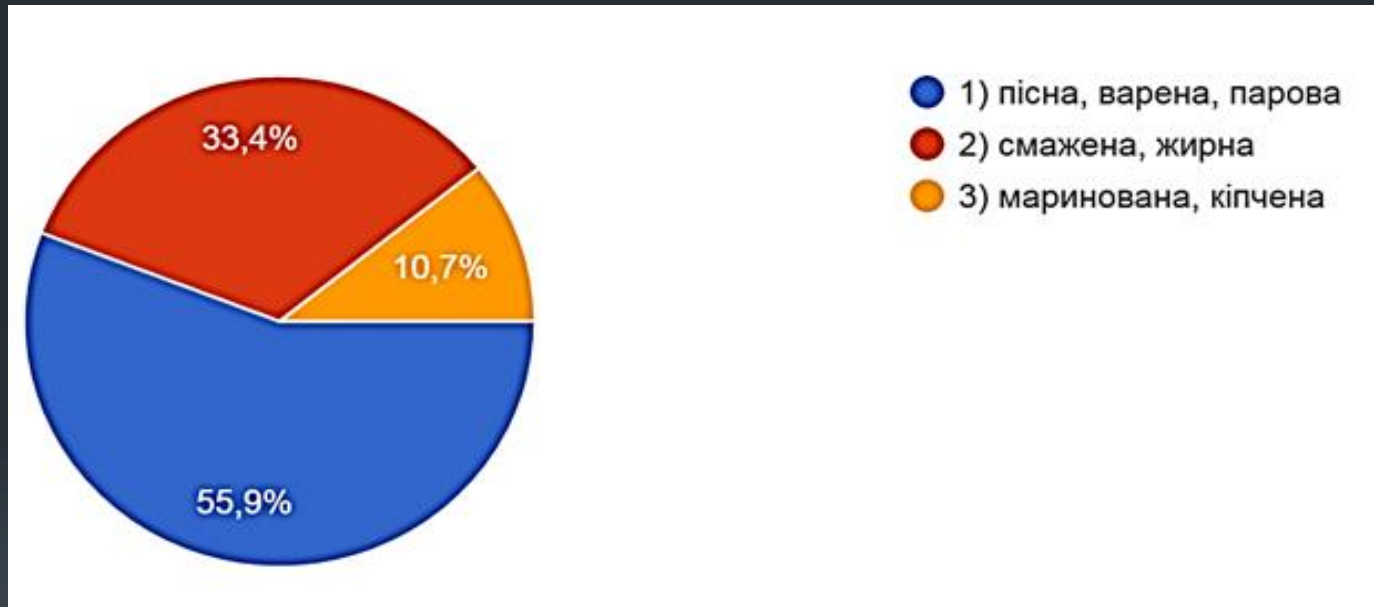
1. *Різноманітність харчування*

- Складаючи раціон необхідно враховувати, у яких саме продуктах і в якій кількості має потребу організм людини в залежності від віку і професії.
- Раціон – це склад і кількість їжі для людини на певний проміжок часу, наприклад на добу.
- Учені довели, що протягом доби людський організм повинен отримувати білків, жирів і вуглеводів у співвідношенні 1:1:4. Тобто, якщо за «1» беруть кількість білків, що становить 90 г, то жирів потрібно теж 90 г, а вуглеводів – 360 г.
- Це означає, що при складанні раціону необхідно планувати приготування страв з різноманітними продуктами, аби дотриматися цього співвідношення.

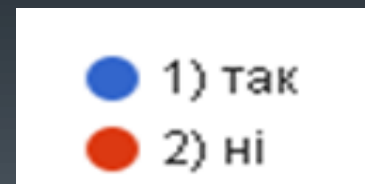
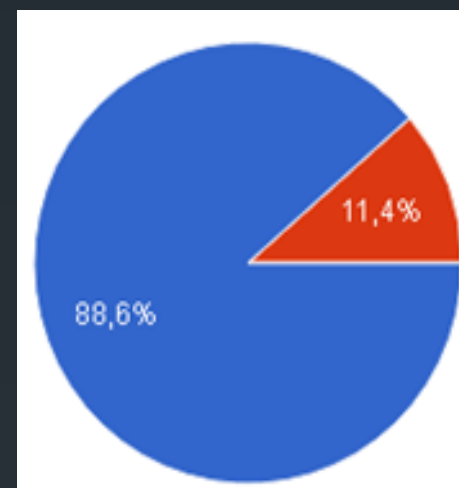
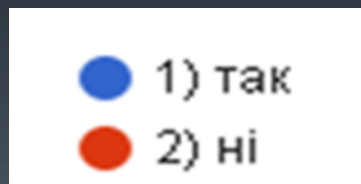
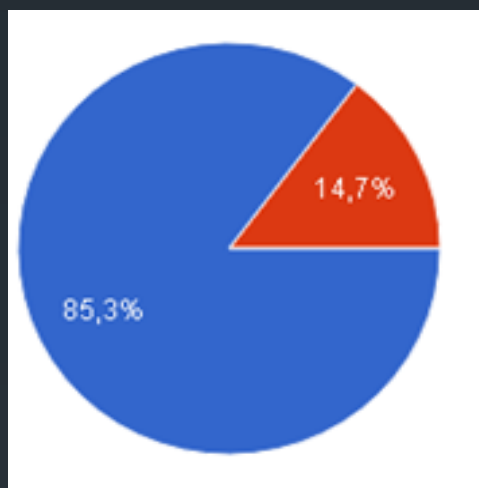
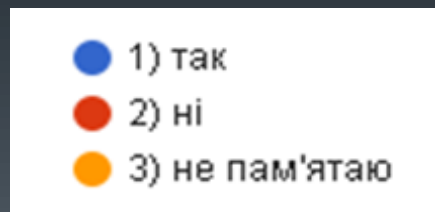
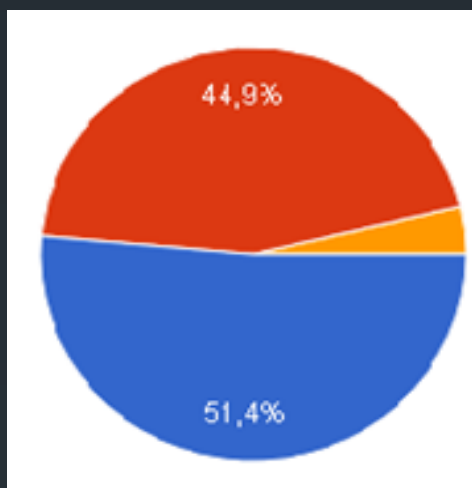
Результати анкетування школярів закладів загальної середньої освіти м. Запоріжжя 2023р.



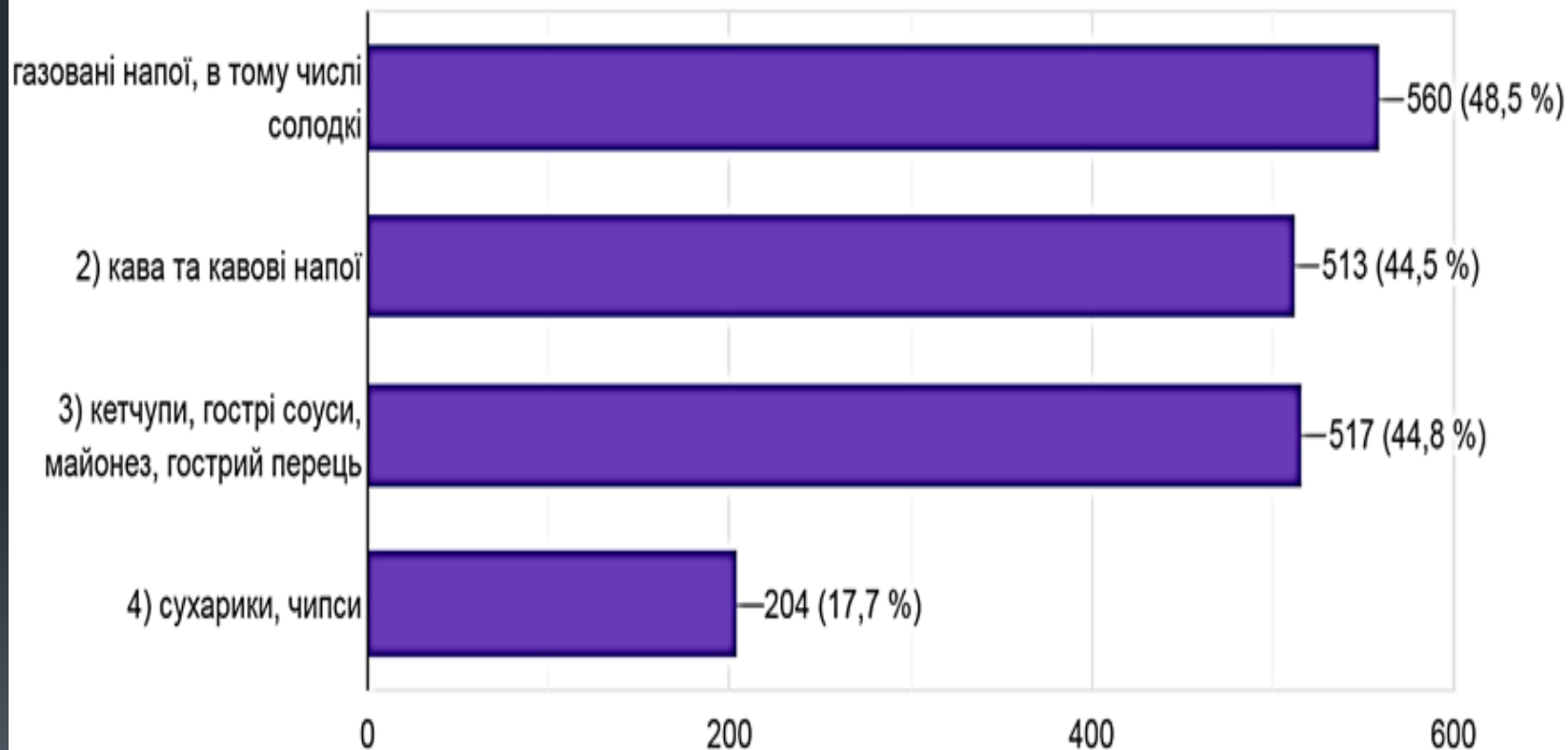
Результати анкетування школярів закладів загальної середньої освіти м. Запоріжжя 2023р.



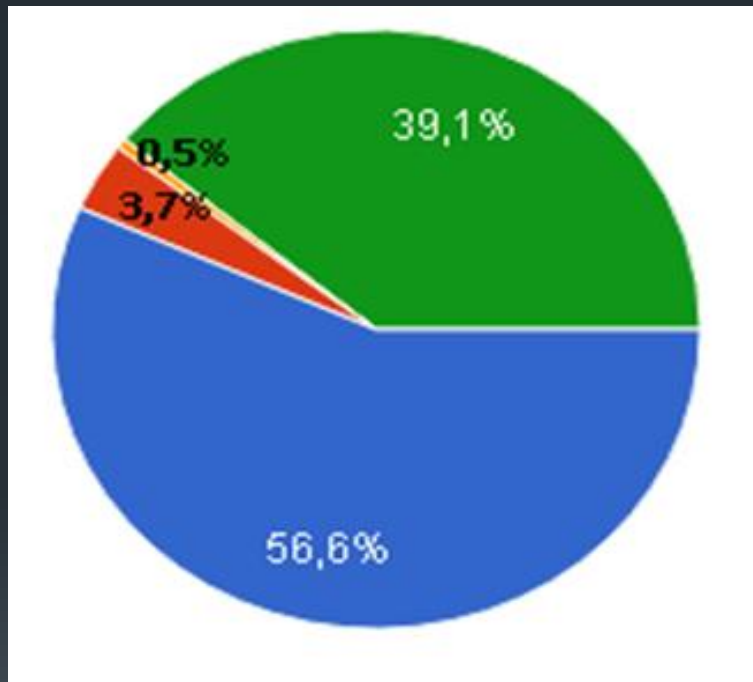
Результати анкетування школярів закладів загальної середньої освіти м. Запоріжжя 2023р.



Результати анкетування школярів закладів загальної середньої освіти м. Запоріжжя 2023р.

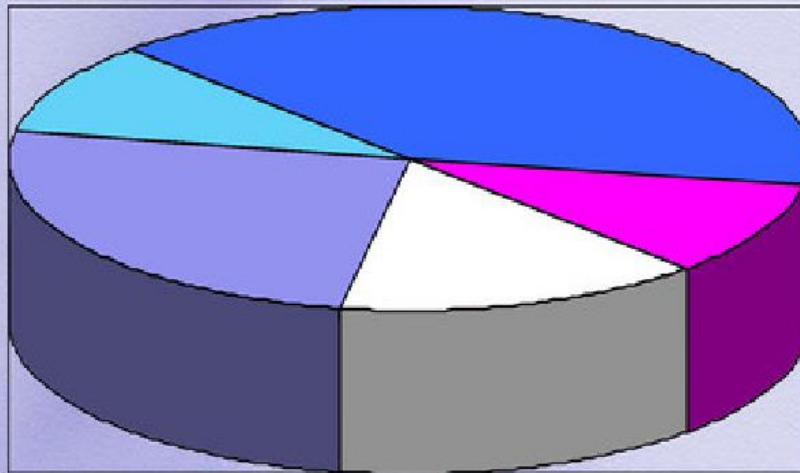


Результати анкетування школярів закладів загальної середньої освіти м. Запоріжжя 2023р.



- батьки та сімейні традиції
- реклама та засоби масової інформації (телебачення, радіо, інтернет, реклама на вулиці)
- однокласники та друзі
- я не знаю

Для підлітків 10-12 років найкращим є
п'ятиразове харчування.



■ перший сніданок - 25%

■ другий сніданок - 10%

■ обід - 40%

■ підвечірок - 10%

■ вечеря - 15%



Для підлітків 10-12 років денний раціон харчування має включати:

- 200 г м'ясних або рибних продуктів;
 - 0,5 л молока або молочних продуктів;
 - 400-500 г хліба і хлібних виробів;
 - 50-100 г цукру;
 - 300 г картоплі;
 - 400 г овочів;
 - 40 г крупів;
 - 20-30 г олії;
 - 10-15 г тваринних жирів;
 - 1 яйце на два дні.
- 

Рекомендації щодо організації здорового харчування дітей:

1.Щоденно вживайте корисну та різноманітну їжу. Харчуйтеся дрібно, 5–6 разів на день. Надавайте перевагу продуктам рослинного походження.

2.Включайте до щоденного раціону харчування щонайменше 400 грамів свіжих овочів та фруктів.



3.Контролюйте вживання жирів. Жири повинні становити не більше 30% денного раціону. Замінюйте насичені жири(тверді сири, вершкове масло, жирне м'ясо) ненасиченими (горіхи, насіння, олія, яйця, риба).

4. Вживайте молоко і кисломолочні продукти з низьким вмістом жиру.

5. Обирайте продукти з низьким вмістом цукру. Обмежуйте вживання солодких газованих напоїв та солодощів.

6. Вживайте менше солі. Загальна кількість солі не повинна перевищувати 1 чайну ложку на день (5 грамів).



7. Готуйте безпечну їжу (запікайте, проварюйте, готуйте на пару).

Що їсти, скільки та як?

У першій половині дня рекомендуються продукти, багаті білком і жирами, оскільки вони поліпшують обмін речовин, довше затримуються в шлунку, довше підтримують відчуття ситості, збуджують нервову систему (м'ясо, риба, яйця, сир, каші, страви з бобових).



Вечеря повинна включати молочні та овочеві страви, які не викликають перезбудження нервової системи перед сном. На ніч не можна переїдати, але й не можна лягати спати голодним. Рекомендується випивати склянку кефіру. Порушення режиму харчування - одна з поширених причин розладу шлунка і дванадцяти палої кишки, хронічних гастритів та інших захворювань органів травлення.



Уникайте шкідливих звичок у харчуванні. Не зловживайте солодощами. Зайва кількість цукру веде до посиленого виділення інсуліну - гормону підшлункової залози, що збільшує ризик виникнення цукрового діабету, може призвести до порушення ліпідного (жирового) обмін, а потім і до ожиріння.



Приблизний денний раціон

- Сніданок. Вибирайте легкі продукти, щоб організму не довелося витратити найціннішу ранкову енергію на переробку і засвоєння їжі. Сир твердий чи кисломолочний, сметана, бутерброд з вершковим маслом, фруктовий салат, несолодкі фрукти.



- **Перший сніданок** має бути ситним. Він може включати молочні каші, змішані круп'яно-овочеві страви (голубці з рисом, картопляні, морквяні, капустаїні котлети із соусом, запіканки), рибні або м'ясні страви з гарніром. Із гарячих напоїв на сніданок подають чай, чай з молоком, кавові напої (без кофеїну), молоко, какао, трав'яні чаї.



- **Другий сніданок** може бути малокалорійним – фрукти, чай з бутербродом, кефір або молоко з невеликою булочкою чи дієтичним хлібцем. Можна рекомендувати на другий сніданок також сосиски чи сардельки.

- **Обід.** Повинен бути збагачений білками. Вживаючи м'ясні страви, не варто їх змішувати з макаронами або картоплею. На перше їжте овочеві супи і бульйони, на десерт фрукти, бажано несолодкі. Запивайте соками з натуральних фруктів





- **Підвечірок** складається з двох страв – молочного напою і хлібобулочного або борошняного кондитерського виробу, а також, бажано, свіжих фруктів чи ягід.



- **Вечеря** зазвичай складається з молочних, круп'яних, овочевих, сирних і яєчних страв. Безпосередньо перед сном можна, за бажанням, випити склянку кисломолочного напою (кефіру, кислого молока, йогурту тощо) або молока.



- Пийте більше води. Вона не тільки збагатить ваш організм необхідними мікроелементами, але також позбавить вас від почуття голоду, додасть нових сил, наповнить енергією, поліпшить роботу травної системи.



Щоб бути здоровим, необхідно пам'ятати такі правила харчування:

1. Обмежити споживання фаст-фуду. Одна порція гамбургера чи картоплі фрі містить більше калорій, ніж багато іншого, що можна з'їсти протягом дня.
2. Переглянути своє ставлення до напоїв. Газовані солодкі напої сприяють ожирінню у дітей та підлітків.
3. Стежити за кількістю споживання їжі.





Дякую за увагу!