



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и
эпидемиологии в Свердловской области в городе Асбест и Белоярском районе»**
(Асбестовский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)

Ладыженского ул., д.17, г. Асбест, 624260
тел./факс: (34365) 2-48-18; e-mail: mail_03@66.rospotrebnadzor.ru; <https://fbuz66.ru/>
ОКПО 77144867; ОГРН 1056603530510; ИНН/КПП 6670081969/668343001

Исх. №66-20-003-12/12-*848*-2024
от *04*.06.2024г.

В СМИ,
руководителям образовательных организаций,
гражданам

Наиболее распространенные ошибки в организации питания школьника

Школьный возраст (от 7 до 17 лет) – важнейший период в жизни человека, время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. В современном мире школьники принимают на себя и вынуждены перерабатывать все возрастающее давление информационного потока, воздействующего на них не только на учебе, но и дома. Помимо школьной программы многие дети и подростки дополнительно занимаются в кружках и спортивных секциях. Для формирования и сохранения физического и психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника.

К наиболее распространенным ошибкам в организации питания школьника относятся:

Отказ от завтрака. Отсутствие полноценного завтрака недопустимо для школьника. Зачастую учащиеся мотивируют свой отказ от завтрака отсутствием аппетита и ограничивают утреннюю еду чашкой чая. Но отсутствие аппетита утром возможно только при нарушении режима дня или питания. Возможно, ужин был поздним или излишне плотным и калорийным. Другая ситуация – ребенок лег спать слишком поздно и утром предпочитает уделить время сну, пожертвовав завтраком.

Питание преимущественно полуфабрикатами. Конечно, готовые блюда, которые нужно только разогреть в микроволновой печи, существенно облегчают жизнь родителям. Но такие блюда перенасыщены солью, животными жирами, ароматизаторами, что не может считаться полезным не только для детей, но и для взрослых. Использование полуфабрикатов допустимо эпизодически, но основой домашнего питания должна быть свежеприготовленная пища.

Использование в качестве перекуса высокоуглеводных продуктов. Красочно оформленные сладости (шоколад, жевательный мармелад, вафли, печенье) или картофельные чипсы, соленые орешки являются привлекательными для детей в силу своей ценовой доступности и насыщенного вкуса. Совершая самостоятельный выбор при приобретении перекуса, дети чаще всего отдают предпочтение именно этим продуктам. Важно не только информировать ребенка о принципах здорового питания, но и показать ему здоровую альтернативу вредным снекам, например, сухофрукты, орехи.

Дефицит употребления рыбы. В среднем российский школьник ест рыбные блюда не чаще двух раз в месяц. Желательно есть рыбу не менее двух раз в неделю для обеспечения организма полноценным белком и йодом.

Недостаточное употребление овощей и фруктов. Важно ежедневно употреблять не менее 300 г фруктов и 400 г овощей для обеспечения организма достаточным количеством растительной клетчатки и витаминов.

Употребление кофеинсодержащих энергетических напитков. Часто этим грешат старше школьники, используя такие напитки в качестве стимуляторов умственной активности при подготовке к экзаменам. Сочетание сладкой газированной воды и кофеина губительно воздействует на слизистую оболочку желудка, вызывая развитие эрозивных изменений, что может закончиться формированием гастрита и язвенной болезни. Выраженное стимулирующее действие кофеина на центральную нервную систему не только повышает психическую возбудимость, но и может стать причиной развития судорожного синдрома.

Питание при грамотной организации должно обеспечить учащихся всеми пищевыми ресурсами, необходимыми для полноценного развития растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок.



Правильно питайся – здоровья набирайся!

Главный врач Асбестовского филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области»

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'E.V. Gileva'.

Е.В.Гилева

Исполнитель:
Помощник врача по общей гигиене отдела ЭУВиО
Маркова П.К., т. 8(343)65 2-48-16