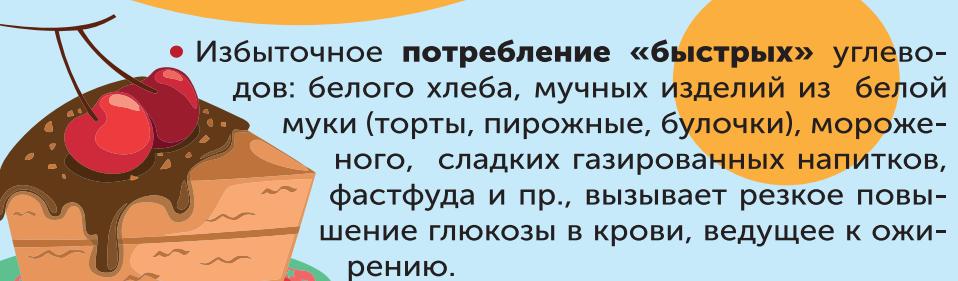


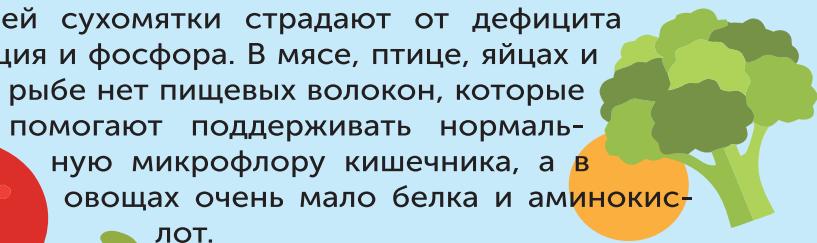
# Проблемы питания современных школьников

- На территории области наблюдается **дефицит йода**, т.е. почва, вода, продукты питания, выращенные на земле, содержат крайне мало этого микроэлемента, потому в рационе питания также его недостаток. Необходимо использовать в питании продукты, обогащенные йодом: **хлеб, соль и др.**



- Избыточное **потребление «быстрых» углеводов**: белого хлеба, мучных изделий из белой муки (торты, пирожные, булочки), мороженого, сладких газированных напитков, фастфуда и пр., вызывает резкое повышение глюкозы в крови, ведущее к ожирению.

**Однообразное питание**, т.е. употребление одних и тех же продуктов и блюд. Не существует суперпродуктов, в которых содержатся все самые важные питательные вещества разом. Если изо дня в день есть только говядину, картошку или макароны, не дополняйте часть микроэлементов. Даже если вы питаетесь свежайшими овощами, в которых полно витаминов, в них нет витаминов А, В12 и D, незаменимых жирных кислот омега-3, цинка и железа. У тех, кто живет на одних полуфабрикатах, нередко отмечается нехватка витаминов С и Р, а любители бутербродов и прочей сухомятки страдают от дефицита кальция и фосфора. В мясе, птице, яйцах и



- рыбе нет пищевых волокон, которые помогают поддерживать нормальную микрофлору кишечника, а в овощах очень мало белка и аминокислот.
- Избыточное потребление соли и продуктов, содержащих **неполезные жиры** (чипсы, попкорн, продукты фастфуда, спреды, сухие концентраты и пр.).

## Я то, что я ем

- Современная модель режима дня школьников характеризуется низкой двигательной активностью, что усиливает негативное воздействие предыдущих факторов.



## Белки

Строительный материал для клеток организма



Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка
Мясо Птица Рыба Молоко Яйца Сыр Творог Бобовые	от 80 до 90 г в день	Недостаточное потребление белка приводит к замедлению процессов роста и нарастания массы тела, снижению иммунитета, нарушению нервно-психического развития, кроветворения и другим расстройствам.  Избыток в питании может приводить к серьезным сдвигам, повышая в будущем риск развития ожирения, сахарного диабета и артериальной гипертензии.

## Жиры

Растительные жиры:  
Сыр  
Сливочное масло  
Сливки  
Сметана  
Творог  
Яичный желток  
Рыба

Растительные жиры:  
Подсолнечное, кукурузное, оливковое масла  
Орехи  
Семена подсолнечника

Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка
Животные жиры: Сыр Сливочное масло Сливки Сметана Творог Яичный желток Рыба	от 70 до 90 г в день  Доля растительных жиров должна составлять в рационе не менее 25–30% от общего количества жиров	Дефицит жира в пище приводит к истощению жировых запасов организма, ослаблению иммунитета.  Растительные жиры участвуют в формировании нервной системы, органа зрения, оказывают иммуномодулирующее действие.

## Жиры

Поставщик энергии и витаминов А, Д, Е в наш организм для нормального роста и обмена веществ



## Углеводы

Главный источник энергии. Бывают простыми и сложными



Содержатся	Потребность в рационе	Проблемы недостатка/переизбытка
Простые – легкоусваемые: Молоко Фрукты Ягоды Соки Конфеты Пастыла Печенье	от 330 до 380 г в день	Если есть много сладостей, поджелудочная железа будет работать с напряжением, производя много инсулина. Из-за этого наступает быстрая усталость и голод, нет концентрации внимания. Избыток простых углеводов может привести к сахарному диабету и ожирению.  Сложные медленно высвобождают сахар в кровь, поддерживают постоянный уровень энергии и помогают дольше сохранять чувство насыщения.

**Витамин А**  
в рыбе, морепродуктах, печени, сливочном масле, сметане и сливках, моркови, абрикосах, красном перце, листьях петрушки

**Витамин С**  
в шиповнике, красном перце, черной смородине, облепихе, землянике, цитрусовых, киви, капусте

**Кальций**  
в яйцах, бобовых (фасоль, соя), орехах, хлебе ржаном

**Фосфор**  
в молоке и молочных продуктах, мясе, птице, рыбе, яйцах

**Магний**  
в круах, рыбе, сое, мясе, яйцах, хлебе, бобовых, орехах, кураге, брокколи, бананах

**Калий**  
в бобовых, картофеле, мясе, морской рыбе, яблоках, абрикосах, смородине, кураге, изюме

**Железо**  
в мясе, печени, почках, яйцах, картофеле, хлебе ржаном, персиках, абрикосах

**Йод**  
в морепродуктах (морская рыба, морская капуста, молочных продуктах, гречневой крупе, картофеле)

**Витамин В1**  
в хлебе из муки грубого помола, рисе, бобовых, гречневой и овсяной крупе, нежирной свинине, печени и почках

**Витамин В6**  
в мясных продуктах, особенно в печени и почках, а также в хлебе из муки грубого помола, гречке, ячмене, просе

**Витамин В12**  
в молоке и молочных продуктах, мясе, птице, рыбе, яйцах

**Витамин D**  
в печени рыб, курином яйце, сливочном масле и молоке

**Витамин E**  
в растительных маслах, хлебе из муки грубого помола, гречневой крупе, зелени

**Фолиевая кислота**  
в шпинате, луке, салате и другой огородной зелени

**Цинк**  
в мясе, рыбе, устрицах, субпродуктах, яйцах, бобовых, семечках тыквенных, отрубях пшеницы

**Селен**  
в зерновых, морепродуктах, печени, почках, сердце, чесноке

**Натрий и Хлор**  
в соли

**Иод**  
в морепродуктах (морская рыба, морская капуста, молочных продуктах, гречневой крупе, картофеле)

**Кальций**  
в яйцах, бобовых (фасоль, соя), орехах, хлебе ржаном

**Фосфор**  
в молоке и молочных продуктах, мясе, птице, рыбе, яйцах

**Магний**  
в круах, рыбе, сое, мясе, яйцах, хлебе, бобовых, орехах, кураге, брокколи, бананах

**Калий**  
в бобовых, картофеле, мясе, морской рыбе, яблоках, абрикосах, смородине, кураге, изюме

**Железо**  
в мясе, печени, почках, яйцах, картофеле, хлебе ржаном, персиках, абрикосах

**Йод**  
в морепродуктах (морская рыба, морская капуста, молочных продуктах, гречневой крупе, картофеле)

**Кальций**  
в яйцах, бобовых (фасоль, соя), орехах, хлебе ржаном

**Фосфор**  
в молоке и молочных продуктах, мясе, птице, рыбе, яйцах

**Магний**  
в круах, рыбе, сое, мясе, яйцах, хлебе, бобовых, орехах, кураге, брокколи, бананах

**Калий**  
в бобовых, картофеле, мясе, морской рыбе, яблоках, абрикосах, смородине, кураге, изюме

**Железо**  
в мясе, печени, почках, яйцах, картофеле, хлебе ржаном, персиках, абрикосах

**Йод**  
в морепродуктах (морская рыба, морская капуста, молочных продуктах, гречневой крупе, картофеле)

**Кальций**  
в яйцах, бобовых (фасоль, соя), орехах, хлебе ржаном

**Фосфор**  
в молоке и молочных продуктах, мясе, птице, рыбе, яйцах

**Магний**  
в круах, рыбе, сое, мясе, яйцах, хлебе, бобовых, орехах, кураге, брокколи, бананах

**Калий**  
в бобовых, картофеле, мясе, морской рыбе, яблоках, абрикосах, смородине, кураге, изюме

**Железо**  
в мясе, печени, почках, яйцах, картофеле, хлебе ржаном, персиках, абрикосах

**Йод**  
в морепродуктах (морская рыба, морская капуста, молочных продуктах, гречневой крупе, картофеле)

**Кальций**  
в яйцах, бобовых (фасоль, соя), орехах, хлебе ржаном

**Фосфор**  
в молоке и молочных продуктах, мясе, птице, рыбе, яйцах

**Магний**  
в круах, рыбе, сое, мясе, яйцах, хлебе, бобовых, орехах, кураге, брокколи, бананах

**Калий**  
в бобовых, картофеле, мясе, морской рыбе, яблоках, абрикосах, смородине, кураге, изюме

**Железо**  
в мясе, печени, почках, яйцах, картофеле, хлебе ржаном, персиках, абрикосах

**Йод**  
в морепродуктах (морская рыба, морская капуста, молочных продуктах, гречневой крупе, картофеле)

**Кальций**  
в яйцах, бобовых (фасоль, соя), орехах, хлебе ржаном

**Фосфор**  
в молоке и молочных продуктах, мясе, птице, рыбе, яйцах

**Магний**  
в круах, рыбе, сое, мясе, яйцах, хлебе, бобовых, орехах, кураге, брокколи, бананах

**Калий**  
в бобовых, картофеле, мясе, морской рыбе, яблоках, абрикосах, смородине, кураге, изюме

**Железо**  
в мясе, печени, почках, яйцах, картофеле, хлебе ржаном, персиках, абрикосах

**Йод**  
в морепродуктах (морская рыба, морская капуста, молочных продуктах, гречневой крупе, картофеле)

**Кальций**  
в яйцах, бобовых (фасоль, соя), орехах, хлебе ржаном

**Фосфор**  
в молоке и молочных продуктах, мясе, птице, рыбе, яйцах

**Магний**  
в круах, рыбе, сое, мясе, яйцах, хлебе, бобовых, орехах, кураге, брокколи, бананах

**Калий**  
в бобовых, картофеле, мясе, морской рыбе, яблоках, абрикосах, смородине, кураге, изюме

**Железо**  
в мясе, печени, почках, яйцах, картофеле, хлебе ржаном, персиках, абрикосах

**Йод**  
в морепродуктах (морская рыба, морская капуста, молочных продуктах, гречневой крупе, картофеле)

**Кальций**  
в яйцах, бобовых (фасоль, соя), орехах, хлебе ржаном

**Фосфор**  
в молоке и молочных продуктах, мясе, птице, рыбе, яйцах

**Магний**  
в круах, рыбе, сое, мясе, яйцах, хлебе, бобовых, орехах, кураге, брокколи, бананах

**Калий**  
в бобовых, картофеле, мясе, морской рыбе, яблоках, абрикосах, смородине, кураге, изюме

**Железо**  
в мясе, печени, почках, яйцах, картофеле, хлебе ржаном, персиках, абрикосах

**Йод**

В последние годы в развитых странах, включая Россию, растет количество людей с избыточной массой тела, с ожирением, больных сахарным диабетом и др. Основная причина – неправильный выбор продуктов.

**Как же выбрать среди большого разнообразия «правильные и здоровые» продукты?**

1 июня 2018 года в России стартовал проект добровольной маркировки продуктов питания «Светофор», который инициировал Роспотребнадзор.

Проект разрабатывался на основании расчетов учёных Академии наук и Роспотребнадзора, которые определили, сколько человеку в сутки нужно соли, сахара и жиров, в результате чего была предложена маркировка из трёх цветов.

Схема «светофора» дает информацию о жирах, насыщенных жирах, сахаре и соли соответствующим цветом: красным, желтым или зеленым. Эти цвета используются для обозначения высокого, среднего или низкого содержания этих компонентов в продукте.

На территории Тульской области к такой системе маркировки уже перешли. Одним из первых, кто внедрил цветовую маркировку, стало предприятие пищевой промышленности ООО «Юнилевер Русь» – производитель мороженого, соусов и пищевых концентратов, филиал которого расположен и в г. Туле.

Существует еще одна система маркировки. Она направлена на предоставление информации о том, сколько калорий, жиров, соли, сахара и клетчатки содержится в продукте и сколько это составляет в процентах от дневной нормы.

## Привлекаем волонтеров!

Управление Роспотребнадзора по Тульской области поддерживает участие общественных организаций в мониторинге за питанием детей в школах.

Так, в 2018 году в Управлении состоялся семинар для общественных помощников уполномоченного по правам ребенка в Тульской области по теме «**О проведении мониторинга организации питания детей в образовательных организациях**».

Специалисты Управления провели обучение общественных помощников уполномоченного по правам ребенка в Тульской области вопросам контроля за организацией питания школьников.

Определены основные направления совместной работы в 2018 году.

Если качество питания в школе кажется вам недостаточным, вы можете обратиться к уполномоченному по правам ребенка в Тульской области по телефону **8-4872-24-51-68** или в **Управление Роспотребнадзора по Тульской области** (**8-4872-37-39-71, 8-4872-37-39-01**).

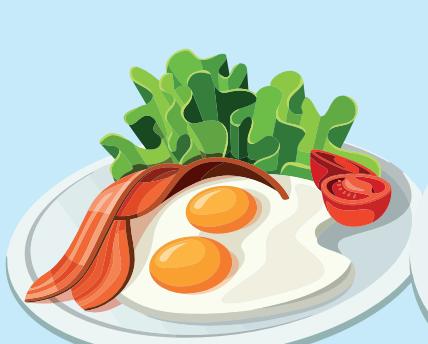
Правильная организация питания вашего ребенка обеспечит организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но и для успешной учебы в школе. И ваш вклад, как родителей, особенно важен.

**Питайтесь разнообразно и правильно и будьте здоровы!**



**«Красные не пройдут» – маркировка подскажет полезные продукты**

**Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть!**



# есть! ЗДОРОВО



Питание – один из главных факторов, влияющих на здоровье людей.

Организовать правильное питание школьников особенно важно в связи:

- с интенсивным ростом и развитием, становлением нервно-психической сферы детей и подростков в этот период;
- высокими умственными и физическими нагрузками.

Для этого нужны большие энергозатраты. Чтобы восстановить силы и энергию, важно составить правильный рацион питания на каждый день.

## Основные принципы здорового питания:

- 1. Энергетическая ценность рациона.** Суточная потребность в энергии школьников от 7 до 11 лет – **2350 ккал**, от 11 и старше – около **2700 ккал**. Юным спортсменам можно повысить калорийность рациона на **200–300 ккал**.
- 2. Баланс пищевых веществ.** В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, должно составлять 1 : 1 : 4.
- 3. Соблюдение режима питания.** Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5–4 часов.
- 4. Учет индивидуальных особенностей** подростков (в т. ч. непереносимости определенных продуктов питания).
- 5. Безопасность питания.** Использование доброкачественных продуктов, их правильное хранение, приготовление.

**Чрезмерное или недостаточное употребление пищи ведет к развитию различных заболеваний: ожирения, сахарного диабета, анемии, заболеваний желудочно-кишечного тракта и др.**

