

О правилах здорового питания для школьников

1. Питайтесь каждый день вместе с одноклассниками в школьной столовой

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

2. Соблюдайте правильный режим питания

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.

- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывайте, не спешите - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

3. Не пропускайте приемы пищи

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и(или) обед.

Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).

Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

4. Следуйте принципам здорового питания и воспитывайте правильные пищевые привычки

- Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).
- Не передайте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.
- Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченым, пассерованным и припущенным блюдам.
- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день. Не досаливайте блюда, уберите солонку со стола.
- Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).
- Сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

5. Мойте руки

- Мойте руки перед каждым приемом пищи.
- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Расстройство пищевого поведения

РПП — следствие психологического дисбаланса. Примерно с 10-13 лет дети особенно восприимчивы к оценкам окружающих и критичны к собственной привлекательности. Если у ребенка сформировалась невысокая самооценка, то озабоченность внешним видом может перейти на первый план. В результате он оказывается в зоне риска развития расстройства пищевого поведения.

Как предотвратить появление [РПП](#)

РПП — следствие психологического дисбаланса, поэтому с детства нужно прививать правильное отношение к еде и здоровое восприятие собственного тела. Однако практика показывает, что ни особенности воспитания, ни психологический климат не могут на 100% защитить от этого заболевания. К врачу приходят люди с абсолютно одинаковыми симптомами, хотя ситуации в семьях очень разные.

Можно сделать вывод: универсальных методов предотвращения РПП не существует. Нужно внимательно следить за поведением ребенка и постараться выстроить с ним максимально доверительные отношения. Тогда он не будет бояться поделиться своими переживаниями или попросить помощи, если столкнется с проблемой. Это позволит родителям вовремя отреагировать на изменения в пищевом поведении и при первых же тревожных симптомах обратиться за консультацией к специалисту.

Чем опасно РПП у подростков

РПП опасно в любом возрасте, однако организм подростка живее реагирует на колебания в режиме питания и отвечает на них более серьезными последствиями:

- [при анорексии](#) — нарушения сердечного ритма, панкреатит, аменорея, увеличение слюнных желез, сбои в работе всех внутренних органов:

- при компульсивном переедании — избыточный вес и связанные с ним заболевания;
- при булимии — эрозии и язвы желудка, разрывы пищевода, нарушения работы поджелудочной железы, печени и кишечника. Если при этом используется очищение при помощи слабительных, возникает снижение тонуса стенок толстого кишечника, а мочегонные средства приводят к снижению функции почек.

Точно установить наличие РПП и предотвратить его губительные последствия без профессиональной помощи невозможно. Валено не заниматься самолечением и не ждать, что проблема уйдет сама. Только своевременная помощь специалиста позволит вернуть здоровье [пациенту](#).