

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ: ПИТАНИЕ, ОБУЧЕНИЕ, ВОСПИТАНИЕ

Гмошинская М.В.

ФГБУН «ФИЦ питания и
биотехнологии»



bezdieta.ru

Данные о фактическом питании детей дошкольного и школьного возраста свидетельствуют о значительном отклонении от принципов здорового питания

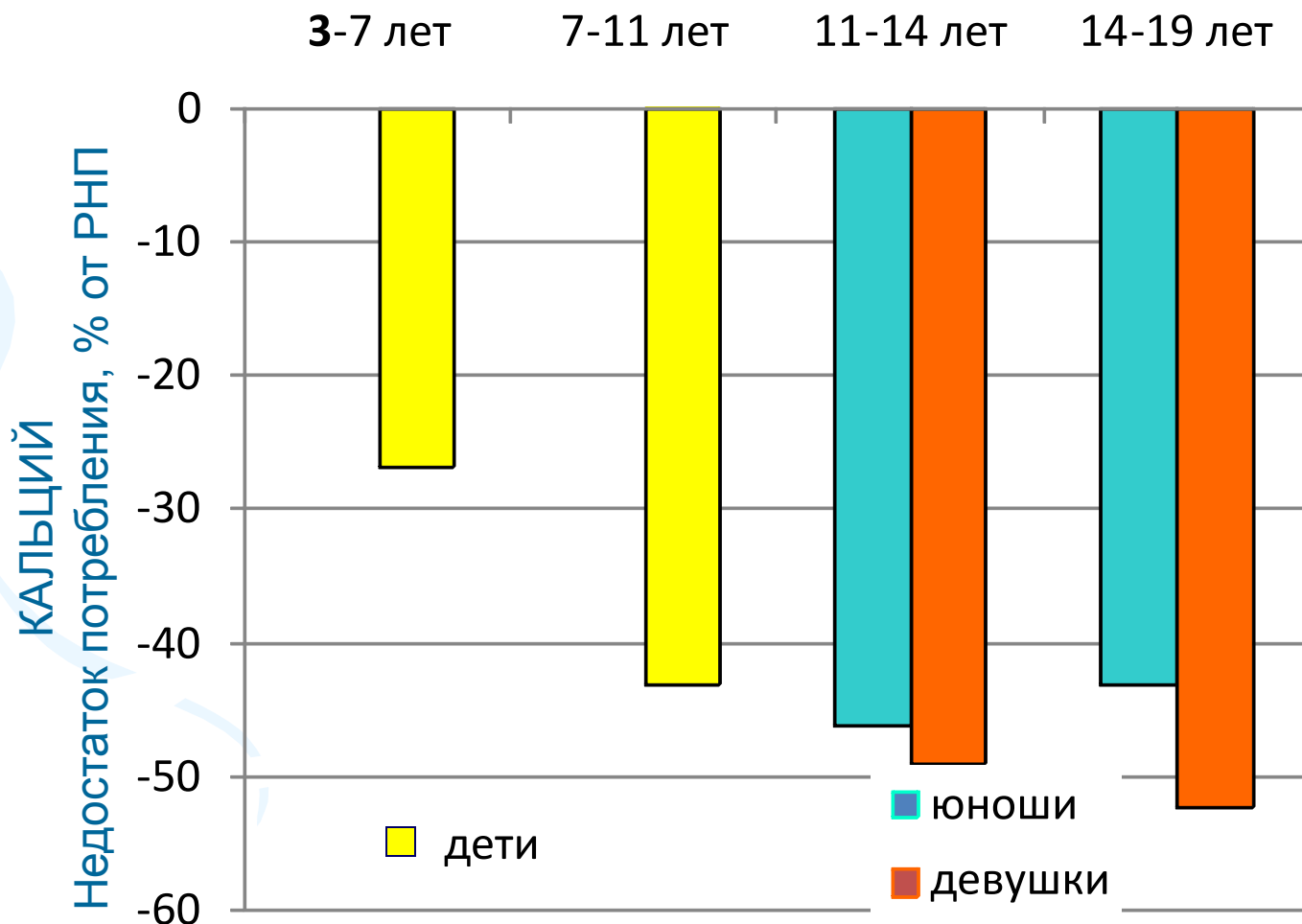
Высокое потребление:

- насыщенных жиров, соли – более, чем у 50% детей;
- добавленных сахаров (сладости и кондитерские изделия) – у 65% детей

Низкое потребление:

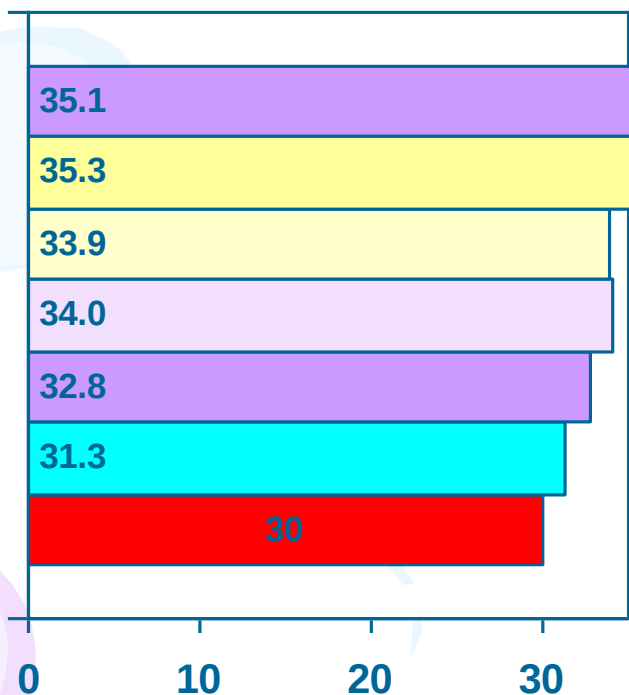
- | | |
|-------------------------------|--------|
| ▪ молока и молочных продуктов | 36-38% |
| ▪ мяса и мяса птицы | 18% |
| ▪ рыбы | 74% |
| ▪ овощей и фруктов | 29-35% |

НИЗКОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ **КАЛЬЦИЯ**, СВЯЗАННОЕ С НЕДОСТАТОЧНЫМ ПОТРЕБЛЕНИЕМ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

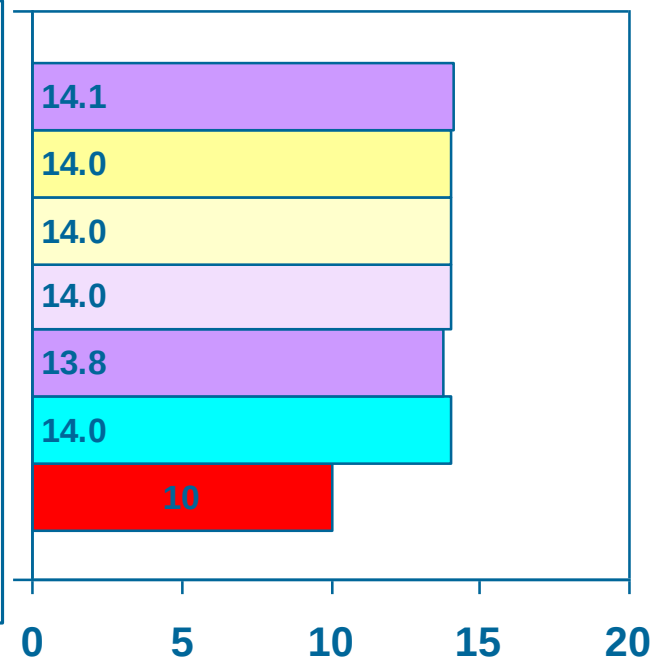


Избыточное потребление жира и насыщенных жирных кислот (НЖК) в зависимости от возраста и пола детей, связанное с избыточным потреблением высококалорийных продуктов

ЖИР, % по калорийности

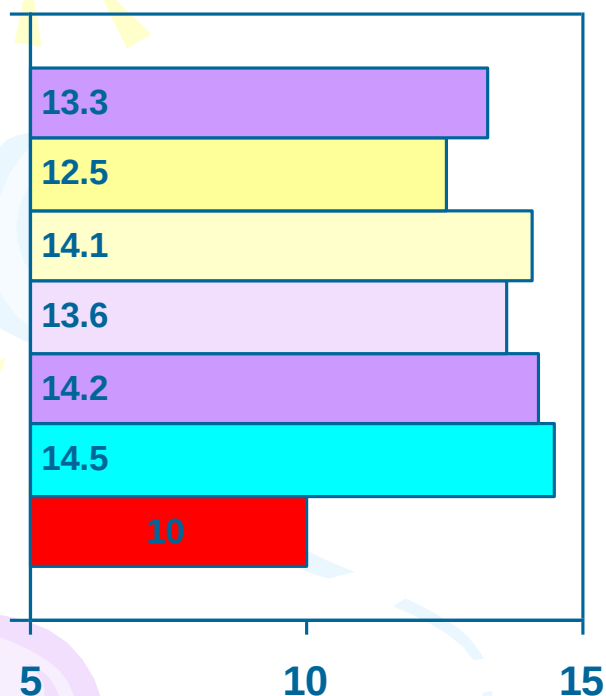


НЖК, % по калорийности



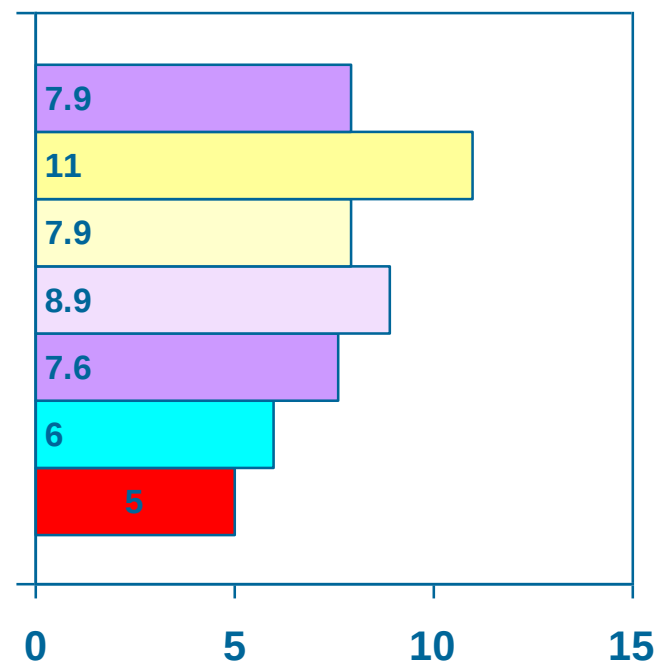
Среднесуточное потребление добавленных сахара и соли в зависимости от возраста и пола детей

**ДОБАВЛЕННЫЙ
САХАР, %**



**ДОБАВЛЕННАЯ
СОЛЬ, %**

- 14-19 лет девушки
- 14-19 лет юноши
- 11-14 лет девочки
- 11-14 лет мальчики
- 7-11 лет
- 3-7 лет
- рекомендации ВОЗ



Росстат, ФИЦ питания и биотехнологии, 2017

30-35% дошкольников имеют отклонения в состоянии здоровья перед поступлением в школу

Более 70% детей имеют отклонения в состоянии здоровья при окончании школы



- * *Рост хронических заболеваний*
- * *Рост психических отклонений и пограничных состояний*
- * *Нарушения физического развития*

**ФГБНУ Институт возрастной физиологии
Российской академии образования**

Только около 30% мам сомневаются в правильности питания их детей



Формирование пищевого поведения неотрывно связано с воспитанием и начинается в семье. Именно поэтому важна преемственность семейного воспитания и организации питания в образовательных организациях, начиная с дошкольного возраста





45% 11-летних детей не
завтракают ни дома, ни в школе, при
этом у них 6-7 уроков!



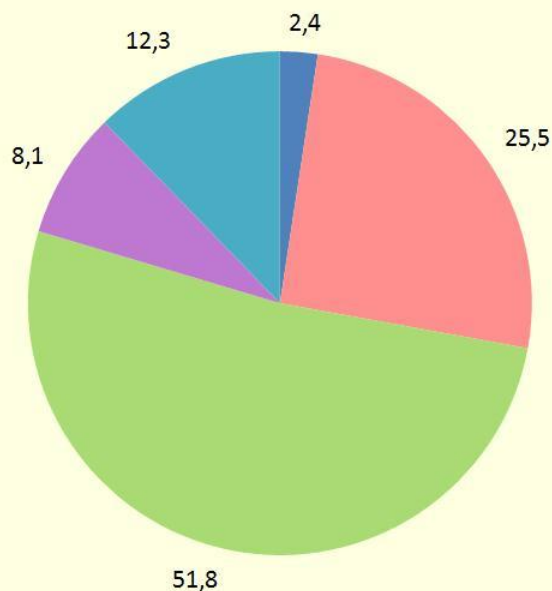
Около 30% учащихся общеобразовательных учреждений в городе и более 40% учащихся в селе получают бесплатное питание.

Каждый десятый городской и каждый седьмой сельский учащийся не питается в столовой или буфете при общеобразовательном учреждении в течение учебного дня.

ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ УЧАЩИЕСЯ НЕ ПИТАЮТСЯ В СТОЛОВОЙ ИЛИ БУФЕТЕ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ДНЯ

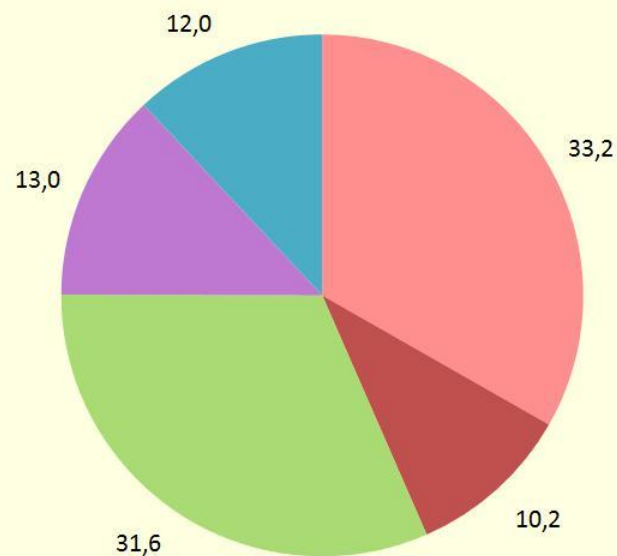
(в процентах)

Проживающие в городских населенных пунктах



Проживающие в сельских населенных пунктах

- в общеобразовательном учреждении нет буфета/столовой
- качество продуктов питания в буфете/столовой очень плохое
- ребенок берет с собой что-нибудь поесть
- нет денег, чтобы оплатить питание ребенка
- другая причина



Основная задача:

- 1. Обеспечение физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии**
- 2. Включение в рацион всех видов продуктов, в том числе с функциональными свойствами**
- 3. Вкусовое разнообразие**
- 4. Ограничение соли и сахара, насыщенных жиров**
- 5. Контроль за витаминно-минеральной обеспеченностью**
- 6. Обеспечение принципам здорового питания**



Основные направления оптимизации рационов питания детей дошкольного и школьного возраста:

- Широкое внедрение в рацион свежих овощей и фруктов и различных блюд из них;
- Повышение привлекательности и вкуса продуктов и блюд, предлагаемых детям, не связанные с включением в блюда соли, сахара, специй



Основные направления оптимизации рационов питания детей дошкольного и школьного возраста:

Оптимизация жирнокислотного состава рациона:

- Увеличение квоты рыбы
- Создание продуктов, обогащенных ω -3 ПНЖК





Формирование правильного пищевого поведения

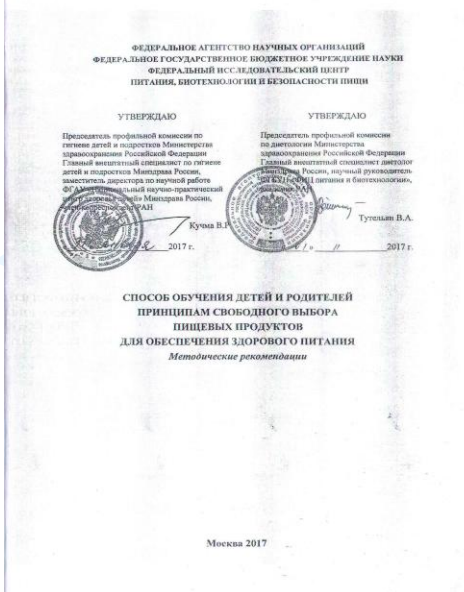


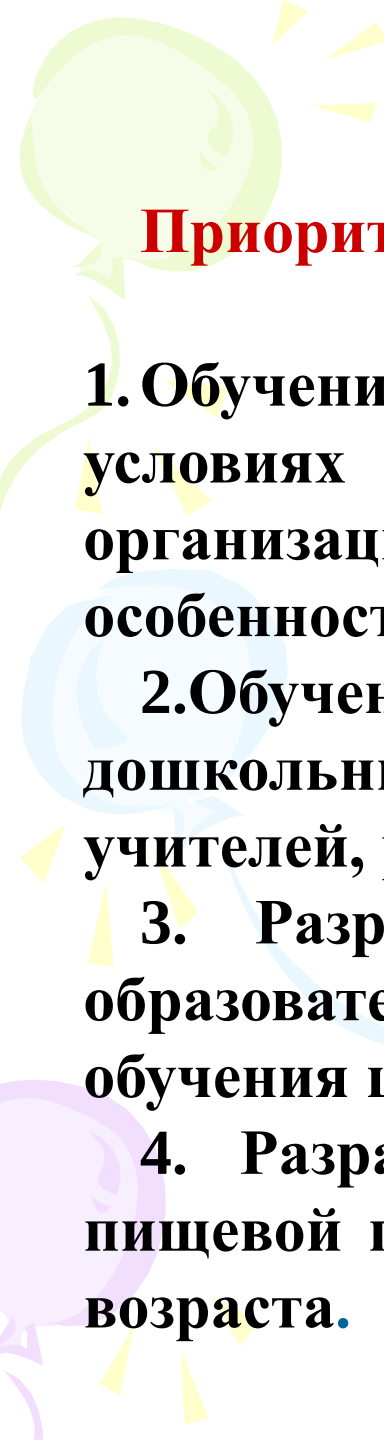
Разработка и реализация системы обучения школьников и их родителей принципам здорового питания

Образовательные проекты, реализуемые совместно с ФГБУН «ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи»

ЦЕЛЬ: формирование у детей и подростков культуры питания и здорового образа жизни

**Образовательный проект «Разговор о правильном питании»
«Здоровое питание от А до Я»**





Приоритетными задачами являются:

1. Обучение родителей организации питания в домашних условиях с учетом питания ребенка в образовательных организациях, его индивидуальных и национальных особенностей, пищевых пристрастий.

2. Обучение принципам здорового питания воспитателей в дошкольных образовательных организациях, поваров, учителей, родителей.

3. Разработка и внедрение в широкую практику образовательных организаций Федеральной программы обучения школьников основам здорового питания.

4. Разработка технологий производства качественной пищевой продукции для детей дошкольного и школьного возраста.

Приоритетными задачами являются (продолжение)

5. Совершенствование и развитие нормативной базы в сфере производства детского питания в отношении продукции детского питания для детей дошкольного и школьного возраста.

6. Создание условий для производства новых видов пищевой продукции для питания детей дошкольного и школьного возраста с заданными свойствами,

Обеспечение разработки и производства продуктов, обогащенных важнейшими нутриентами.

6. Необходимо регулярное проведение на местах мониторинга состояния здоровья и питания детского населения в организованных коллективах для своевременной разработки путей его оптимизации, в т.ч. за счет использования продуктов детского питания.

**БЛАГОДАРИМ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

