

Центр гигиены и эпидемиологии о «Здоровом питании»

Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания для детей школьного возраста

Здоровое питание школьников: скрытый сахар и его влияние на растущий организм



Программа по вопросам здорового питания для детей школьного возраста разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография».

Целью программы является увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, включая соблюдение принципов здорового питания, через формирование информационно-образовательной среды.

Питание ребёнка в школьном возрасте напрямую влияет на его рост, успеваемость, иммунитет и здоровье в будущем. При этом даже самые внимательные родители могут не замечать серьёзной угрозы - скрытого сахара. Это добавленные сахара, которые промышленным путём вносятся в продукты.

Значительная часть сахара поступает к школьнику не из конфет и тортов, а из повседневных продуктов, которые часто воспринимаются как безопасные или даже полезные, и мы спокойно кладём их в детскую тарелку. Йогурты, хлопья, соусы, даже хлеб - часто кажутся полезными, а по содержанию сахара могут соперничать

с десертом. В результате ребёнок может получить суточную норму сахара задолго до первой конфеты.

Избыток скрытого сахара в рационе ребёнка грозит не только лишним весом, кариесом и снижением концентрации, но и риском развития диабета 2-го типа, нарушением баланса микроэлементов, ухудшением состояния кишечной микробиоты и костной ткани, а также формированием устойчивых нездоровых пищевых привычек.

В рамках цикла «Вопросы здорового питания для детей школьного возраста» мы подготовили материал **«Здоровое питание школьников: скрытый сахар и его влияние на растущий организм»**. В нём вы найдёте разбор типичных «ловушек» в составе продуктов и практические советы, которые помогут сделать рацион ребёнка более сбалансированным и безопасным.

Ознакомиться с материалом можно по ссылке:

<https://fbuz-74.ru/pages/news/news-detail/news-item.php?ID=6003>

https://vk.ru/fbuz_74?w=wall-221743320_1546

https://max.ru/id7451216566_gos/AaCd99ircUM