Центр гигиены и эпидемиологии о «Здоровом питании»

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

Здоровое питание школьников как снизить содержание критически значимых нутриентов в меню — дома и в школе



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.

Школьный возраст — время, когда закладываются пищевые привычки на всю жизнь. От качества рациона в этот период напрямую зависят рост, иммунитет, успеваемость и даже настроение ребёнка. Но практика показывает: питание большинства школьников далеко от сбалансированного.

К критически значимым относят две группы пищевых веществ. Первая — нутриенты, избыток которых вредит здоровью: соль (натрий), добавленный сахар, насыщенные и трансжиры. Их потребление нужно ограничивать. Вторая — нутриенты, дефицит которых опасен: полноценный белок, полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, кальций, железо, йод, витамины группы B, витамин D, пищевые волокна.

Задача — одновременно ограничить первое и восполнить второе.

Решение не делится на «школьное» и «домашнее». Только когда школьная столовая и семья действуют в одном направлении, ребёнок получает рацион, который реально поддерживает его развитие. Ниже —

В рамках цикла «Вопросы здорового питания для детей школьного возраста» мы подготовили материал, в котором предлагаем конкретные меры, которые можно внедрить и в школе, и дома **«Здоровое питание школьников как снизить содержание критически значимых нутриентов в меню — дома и в школе**».

Ознакомиться с материалом можно по ссылке:

https://fbuz-74.ru/pages/news/news-detail/news-item.php?ID=17327

https://vk.ru/fbuz_74?w=wall-221743320_1624

https://max.ru/id7451216566_gos/AaDmEOBbeIs