

Основные принципы рационального питания

Под рациональным понимают питание, которое удовлетворяет физиологические потребности человека в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивает поддержание здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, устойчивость к инфекциям и другим неблагоприятным внешним факторам. Рациональное питание нередко называют также питанием «правильным», «здоровым», «сбалансированным». «Функциональное питание» - недавно предложенный на Западе термин, подразумевает использование в питании «функциональных» продуктов, обогащенных растительными волокнами, незаменимыми



факторами питания (витаминами, микроэлементами, жирными кислотами, аминокислотами и др.), которые оказывают выраженное влияние на те или иные функции организма (например, двигательную активность кишечника, свертываемость крови и т.п.). Понятие «функциональное питание» должно рассматриваться как составная часть рационального питания, никак не противоречащая, а, наоборот, органично вписывающаяся в понятие рационального питания.

Основные принципы рационального питания:

1. Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей.
2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
3. Максимальное разнообразие рациона, обеспечивающее сбалансированность.
4. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, формирующая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
5. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к продуктам питания, их транспортировке, хранению, а также к приготовлению и раздаче блюд.
6. Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд).
7. Соблюдение оптимального режима питания.

Ключевым условием обеспечения рационального питания выступает правильный ежедневный выбор продуктов и блюд, способный удовлетворять физиологические потребности школьников в энергии и всех пищевых веществах, причем в строго

сбалансированных между собой количествах. Эта задача легко решается, если твердо следовать принципу: человек должен получать с пищей все группы продуктов, но в разумных количествах и соотношениях. Строя свой рацион, нужно помнить о наиболее серьезных недостатках современного питания и стремиться устранить их с помощью следующих правил:

- ежедневно употреблять 1 —2 стакана молока или кисломолочных продуктов, творог (30—50 г) или сыр (5-10 г или 10—20 г через день);
 - ограничить потребление соли и заменить поваренную соль на йодированную;
 - сочетать в рационе сливочное масло с растительным (подсолнечным, кукурузным, соевым, оливковым и др. - до 10 - 15 г в день);
 - ограничивать потребление сахара, конфет (особенно шоколадных), шоколада, жирных тортов и пирожных;
 - широко использовать в питании рыбу и морепродукты;
 - ежедневно включать в свой рацион мясо или рыбу (лучше нежирных сортов);
- стремиться использовать в питании не колбасы, сосиски, сардельки, а блюда из натурального мяса;



- широко использовать в питании все доступные овощи, фрукты, ягоды, соки;

- стремиться к ограничению в рационе воздушной кукурузы, чипсов, сухих завтраков, прохладительных напитков, хот-догов, гамбургеров и других форм «fast-foods».

Правильный выбор продуктов и блюд является абсолютно необходимым, но недостаточным условием обеспечения рационального питания, так как, во-первых, выбранные продукты должны быть безопасными для здоровья, т.е. не содержать различных загрязнителей (контаминантов) - тяжелых металлов (кадмия, свинца), мышьяка, ртути, ДДТ и других пестицидов, афлатоксинов и других микотоксинов, нитратов и др. Во-вторых, продукты не должны быть загрязнены микроорганизмами и их токсинами - палочками дизентерии и ботулизма, сальмонеллами, стафилококками и др. В-третьих, блюда, приготовленные из отобранных продуктов, должны быть красивыми, вкусными, ароматными.

Выполнение этих условий требует строгого соблюдения чистоты и порядка на кухне (если речь идет о питании дома) или на пищеблоке (если говорить о школе), тщательного мытья посуды с применением необходимых моющих средств, своевременного удаления пищевых отходов и т.д. и т.п. Также чрезвычайно важно правильно проводить тепловую обработку всех продуктов (и мяса, и рыбы, и овощей, и др.), строго соблюдая необходимые температурные и временные режимы отваривания, обжаривания и т.п., обеспечивающие как максимальную сохранность пищевой (прежде всего витаминной) ценности продуктов, так и их обеззараживание.

Однако и этого недостаточно для того, чтобы питание можно было признать рациональным, так как ребенок может не переносить молоко, или лук, или яйца, и ни одно блюдо, приготовленное с их использованием, нельзя будет включать в его рацион. И дело не только в переносимости, но и в пищевых склонностях детей, одни из которых

любят «только мясо», а другие «только рыбу». Не учитывать это, навязывать ребенку нелюбимые им продукты - значит заведомо встать на путь снижения их усвояемости и тем самым нарушения принципов здорового питания. (Другое дело - что ребенку необходимо с первых лет жизни прививать привычку к использованию в питании самого широкого круга продуктов, без каких-либо исключений!)

И, наконец, чрезвычайно важное требование рационального питания - режим. Нарушение режима как в сторону чрезмерно частых приемов пищи, так и, напротив, в сторону увеличения интервалов между ними оказывает крайне неблагоприятное влияние на самочувствие, здоровье и способность к обучению. При частом приеме пищи (каждые 1,5 - 2 часа и чаще) у детей значительно возрастает нагрузка на органы пищеварения, снижается аппетит и, как



результат, ухудшается усвояемость пищевых веществ. Если же интервал между приемами пищи слишком велик ($> 4 - 5$ часов), это может вести к снижению уровня сахара в крови, что ухудшает работоспособность, внимание, память. Поэтому оптимальным является прием пищи через 2,5 - 3 часа для младших школьников и через 3 - 4 часа - для старших. Это соответствует 4 - 5-разовому питанию, которое включает завтрак дома, второй завтрак в школе, обед, полдник и ужин. Вариантами могут быть исключение полдника и прием небольших количеств пищи перед сном или отсутствие завтрака в школе, но более ранний обед. Во всех случаях основным приемом пищи в нашей стране является обед, на долю которого, как правило, приходится 30 - 40% от суточной калорийности рациона; завтрак и ужин обеспечивают по 20 - 25% энергетической потребности школьников, полдник и второй завтрак по 5 - 10% (каждый). Часы приема пищи могут, естественно, меняться в зависимости от того, в какую смену учится школьник, и от других особенностей режима дня.

Учитывая, что школьники проводят значительное время в школе, причем процесс обучения носит весьма интенсивный характер, важное значение имеет организация горячего питания в школах. Это питание должно включать горячий завтрак и обед, а для детей, посещающих группы продленного дня, - и полдник.

В соответствии с традициями организации школьного питания в нашей стране и с учетом зарубежного опыта горячее питание в школах должно удовлетворять значительную часть физиологических потребностей детей и подростков в энергии и пищевых веществах (желательно - до 60%). Это наиболее важно для эссенциальных нутриентов - незаменимых аминокислот, жирных кислот, витаминов, микроэлементов.

Специальными исследованиями, проведенными и в нашей стране, и за рубежом, установлено, что у школьников, получающих горячее питание в школе, лучше успеваемость и ниже заболеваемость, чем у их сверстников, лишенных школьного питания.