

УТВЕРЖДАЮ



(подпись)

Кучма В.Р., чл.-корр. РАН,
заведующий кафедрой гигиены
детей и подростков, д.м.н.,
профессор

Сценарии образовательных семинаров для педагогов и воспитателей, ориентированных на совершенствование практикоориентированной компетенции на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания, а также родителей учащихся и воспитанников формирования у них, основанного на научных знаниях, отношения о принципах здорового питания, преимуществах различных рационов питания.

Тема 1. Основные принципы здорового питания. Основные пищевые вещества – белки, жиры, углеводы: их роль и значение для организма человека.

Сценарий занятия для педагогов, подведомственных Департаменту образования города Москвы, родителей учащихся и воспитанников.

Задачи занятия:

- **Образовательные** - овладение необходимыми знаниями о принципах здорового питания, об основных пищевых веществах и их значении для организма человека;
- **Развивающие** - развитие когнитивно-мыслительных способностей и способностей к самообучению у педагогов и родителей для умения формировать интересы школьников и воспитанников в области основ рационального питания, мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма, создающим необходимое депо пищевых веществ;
- **Воспитательные** – применять практикоориентированную компетенцию на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания для формирования у школьников и воспитанников, основанного на научных знаниях, отношения о принципах здорового питания, преимуществах рационов питания, содержащих физиологически обоснованное количество основных пищевых веществ.

План занятия:

№ п/п	Структурные элементы	Деятельность преподавателя	Деятельность обучаемых	Время реализации

1	Организационный момент. Сообщение темы	Сообщение темы урока.	Обсуждение	10 мин.
2	Сообщение нового материала: Основные принципы здорового питания и актуальные примеры нарушений состояния здоровья детей в связи с неполноценным питанием, связанным с недостатком/избытком белков, жиров, углеводов. Основные пищевые вещества и физиологические нормы их потребления детьми в разном возрасте, в связи с физической нагрузкой, проживании в особых климатических условиях, в период учебного стресса и подготовки к экзаменам, различия между потреблением основных пищевых веществ у юношей и девушек. Белки как источник пластического материала и жизни. Значение для роста и развития. Проблема ожирения и дефицита массы тела. Жиры как источник энергии и пластического материала, роль жирных кислот, холестерина и фосфолипидов как необходимых веществ для роста и развития организма. Углеводы как источник энергии, необходимый участник формирования тканей и функций организма, регулятор биохимических процессов.	Лекция-беседа.	Восприятие темы урока, составление конспекта в тетрадях	15 мин.
3	Основные принципы и подходы при формировании стиля (стратегии) питания, направленного на	Раздача ситуационных задач – рационов питания,	Семинар-обсуждение Решение задач. Заполнение	20 мин

	<p>профилактику социально-значимых болезней. Подходы к выявлению профиля питания и выбор стратегии питания: атерогенный профиль питания, липидофильный профиль питания, обедненно-белковый профиль питания. Тестирование знаний.</p>	<p>демонстрирующих профили питания, обсуждение, получение ответов, выявление основных принципов коррекции питания. Анализ полученных ответов. Подведение итогов и формулирование выводов о роли питания, а также основных пищевых элементов в формировании здоровья. Проверка решения задач</p>	<p>тестов.</p>	
--	---	---	----------------	--

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка.

Представляется важным на основе знаний о необходимости для растущего организма школьника достаточного по количеству и качественно полноценное питание, как источника энергии и пластического материала, с полным набор пищевых веществ формировать практикоориентированную компетенцию. Белки (протеины) – важные пищевые вещества, участвующие в самом большом числе биохимических процессов организма. Вся деятельность организма связана с белковыми веществами; они составляют материальную основу химической деятельности клеток, обеспечивая жизнь, индивидуальность и наследственность организма. Жиры – также являются основными питательными веществами, требующими внимания и контроля. Биологическая функция жиров зависит от их строения. Для организма безразлично поступление всех классов жиров, в строго определенном соотношении. Углеводы – главные поставщики и накопители энергии, принимают участие во многих синтетических, биохимических превращениях веществ в организме, участвующие в передаче наследственной информации, дающие начало другим эссенциальным веществам. Каждое из этих пищевых веществ выполняет определенные функции в организме, а недостаток или отсутствие одного из них приводит к серьезным нарушениям здоровья. Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ – молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна.

Тема 2. Жизненно-важные вещества в питании человека – витамины: их роль и значение для организма человека. Основные формы нарушения питания – гипо-и гипервитаминозы.

Сценарий занятия для педагогов, подведомственных Департаменту образования города Москвы, родителей учащихся и воспитанников.

Задачи занятия:

- **Образовательные** - овладение необходимыми знаниями о витаминах, провитаминах и их значения для организма человека; понимание взаимосвязи недостатка (избытка) потребления витаминов с пищей и формирования отклонений в здоровье – гиповитаминозов (гипервитаминозов);
- **Развивающие** - развитие когнитивно-мыслительных способностей и способностей к самообучению у педагогов и родителей для умения формировать интересы школьников и воспитанников о жизненно-необходимых веществах, поступающих с пищей, мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма, создающим необходимое депо пищевых веществ, учитывающее индивидуальные особенности питания;
- **Воспитательные** - применять практикоориентированную компетенцию на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания для формирования у школьников и воспитанников, основанного на научных знаниях, отношения о роли витаминов и провитаминов в рационе, преимуществах рационов питания, содержащих физиологически обоснованное количество жизненно-необходимых пищевых веществ.

План занятия:

№ п/п	Структурные элементы	Деятельность преподавателя	Деятельность обучаемых	Время реализации
1	Организационный момент. Сообщение темы	Сообщение темы урока.	Обсуждение	3 мин.
2	Сообщение нового материала: Жизненно-важные вещества в питании человека – витамины: их роль и значение для организма человека. Продукты-источники витаминов. Основные формы нарушения питания – гипо-и гипервитаминозы. Признаки гиповитаминозов: по витамину А, С, РР, группы В.	Лекция-беседа.	Восприятие темы урока, составление конспекта в тетрадях	15 мин.
3	Заполнение анкеты, направленной на выявление	Раздача анкет, объяснение работы,	Заполнение тестов.	5 мин

	признаков возможных гиповитаминозов у детей на основе задачи-примера.	получение ответов, обсуждение; обработка и анализ анкет. Формулирование проблемы, связанной с гиповитаминозом по результатам заполненной анкеты.		
4	Подходы к выбору стратегии питания, направленные на предотвращение основных гиповитаминозов, выявленных в результате анкетирования	Получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Анализ полученных ответов.	Обсуждение, ответы на вопросы, формулирование программы питания	10 мин.
5	Сюжетная игра «Супермаркет как магазин здорового питания: проблема выбора или шаг к здоровью», направленная на выбор взрослыми продуктов питания, необходимых источников витаминов и на предотвращение основных гиповитаминозов на основе полученных знаний об основных дефицитах витаминов в условиях крупных мегаполисов у детей и взрослых	Получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Подведение итогов и формулирование выводов о роли питания, а также баланса жизненно-необходимых пищевых элементов в формировании здоровья.	Игра	8 минут

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка.

Представляется важным на основе знаний о необходимости для растущего организма школьника достаточного по количеству и качественно полноценное питание, как источника энергии и пластического материала, с полным набор пищевых веществ формировать практикоориентированную компетенцию. Каждое из этих пищевых веществ выполняет определенные функции в организме, а недостаток или отсутствие одного из них приводит к серьезным нарушениям здоровья. Витамины имеют жизненно-важное значение и не могут синтезироваться внутри организма в полном наборе, а также усвоиться без пищи, заменить друг друга. Они - незаменимые элементы питания, регуляторы всех функций и обмена веществ. Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ – молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна. Перечень продуктов- источников витаминов огромен и включает как растительный, так и животный компонент. Недостаток хотя бы одного витамина ставит здоровье под угрозу. Наиболее распространёнными причинами возникновения гипо- и авитаминозов являются: недостаточное поступление витаминов с пищей, нарушение ассимиляции витаминов, повышенная потребность в витаминах.

Тема 3. Жизненно-важные вещества в питании человека – минеральные вещества, макро- и микроэлементы: их роль и значение для организма человека.

Сценарий занятия для педагогов, подведомственных Департаменту образования города Москвы, родителей учащихся и воспитанников.

Задачи занятия:

- **Образовательные** - овладение необходимыми знаниями о минералах, макро- и микроэлементах и их значения для организма человека; понимание взаимосвязи недостатка (избытка) потребления минеральных веществ с пищей и формирования отклонений в здоровье – анемия (дефицит железа), остеопороз (дефицит кальция), эндемический зоб (йод-дефициты) и другие алиментарно-зависимые заболевания;
- **Развивающие** - развитие когнитивно-мыслительных способностей и способностей к самообучению у педагогов и родителей для умения формировать интересы школьников и воспитанников о жизненно-необходимых веществах, поступающих с пищей, мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма, учитывающее индивидуальные особенности питания;
- **Воспитательные** - применять практикоориентированную компетенцию на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания для формирования у школьников и воспитанников, основанного на научных знаниях, отношения к роли минеральных веществ в рационе, преимуществ рационах питания, содержащих физиологически обоснованное количество жизненно-необходимых пищевых веществ.

План занятия:

№ п/п	Структурные элементы	Деятельность преподавателя	Деятельность обучающихся	Время реализации
1	Организационный момент. Сообщение темы	Сообщение темы урока.	Обсуждение	3 мин.
2	Сообщение нового материала: Жизненно-важные вещества в питании человека – минеральные вещества: их роль и значение для организма человека. Продукты-источники минералов. Основные формы нарушения питания при дефиците и избытке минеральных веществ, макро- и микроэлементов. Признаки анемии, остеопороза, гипо- и	Лекция-беседа.	Восприятие темы урока, составление конспекта в тетрадях	15 мин.

	гипертиреоза, гипокалиемии, дефицита цинка, магния.			
3	Заполнение анкеты, направленной на выявление признаков возможных микроэлементозов у детей на основе задачи-примера.	Раздача анкет, объяснение работы, получение ответов, обсуждение; обработка и анализ анкет. Формулирование проблемы, связанной с дефицитом микроэлементов по результатам заполненной анкеты.	Заполнение тестов.	5 мин
4	Подходы к выбору стратегии питания, направленные на предотвращение основных микроэлементозов, выявленных в результате анкетирования	Получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Анализ полученных ответов.	Обсуждение, ответы на вопросы, формулирование программы питания	10 мин.
5	Сюжетная игра «Супермаркет как магазин здорового питания: проблема выбора или шаг к здоровью», направленная на выбор взрослыми продуктов питания, необходимых источников минералов и микроэлементов и на предотвращение основных микроэлементозов на основе полученных знаний об основных дефицитах минеральных веществ в условиях крупных мегаполисов у детей и взрослых	Получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Подведение итогов и формулирование выводов о роли питания, а также баланса жизненно-важных пищевых веществ в формировании здоровья.	Игра	8 минут

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка.

Представляется важным на основе знаний о необходимости для растущего организма школьника достаточного по количеству и качественно полноценное питание, как источника энергии и пластического материала, с полным набор пищевых веществ формировать практикоориентированную компетенцию. Каждое из этих пищевых веществ выполняет определенные функции в организме, а недостаток или отсутствие одного из них приводит к серьезным нарушениям здоровья. Минеральные вещества – часть воды и пищи, сильно зависит от среды обитания человека и традиций его питания. Отсутствие или недостаток минеральных веществ, поступающих с пищей, ведет к биохимическому голоду и расстройствам питания. Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню определенного перечня

продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ – молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна. Неправильное соотношение между собой поступающих минеральных веществ ведет к нарушению взаимодействия между ними, при этом в организме может нарушиться синтез других необходимых веществ; при этом часто формируется дефицит важнейших минеральных веществ, что приводит к формированию отклонений в здоровье (анемия, остеопороз, йод-дефицитные состояния, гипокалиемия и др.). В зимне-весенний период могут появляться слабость и недомогание, как первые признаки развивающегося гиповитаминоза. В этот период (с ноября по май), подросткам необходимо получать поливитаминные препараты и желателно проконсультироваться с врачом. Ослабленные, часто болеющие дети, дети из групп повышенного риска по развитию патологических состояний, из экологически неблагоприятных районов, обучающиеся в школе, в кружках, с повышенной физической и умственной нагрузкой, в большинстве своём, имеют недостаток не только одного, но и нескольких витаминов - полигиповитаминоз. Родители не всегда в состоянии проконтролировать и ежедневно обеспечить ребёнка всеми необходимыми для его потребности микронутриентами. Фрукты и овощи, которые так необходимы, ребёнок получает в ограниченном количестве. Отсюда снижается успеваемость в школе, дети отстают в физическом и половом развитии, часто болеют, понижается аппетит. Такие дети нуждаются в круглогодичной витаминизации.

Тема 4. Рациональный режим питания. Пирамида здорового питания.

Сценарий занятия для педагогов, подведомственных Департаменту образования города Москвы, родителей учащихся и воспитанников.

Задачи занятия:

- **Образовательные** - овладение необходимыми знаниями о рациональном режиме питания, пирамиде здорового питания, здоровых продуктах и их значении для здоровья человека;
- **Развивающие** - развитие когнитивно-мыслительных способностей и способностей к самообучению у педагогов и родителей для умения формировать интересы школьников и воспитанников в области рационального режима питания, мотивации на употребление здоровых продуктов питания и блюд в соответствии с «пирамидой здорового питания»;
- **Воспитательные** – применять практикоориентированную компетенцию на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания для формирования у школьников и воспитанников, основанного на научных знаниях, отношения к рациональному режиму питания, преимуществах 5-6 кратного приема пищи, соблюдения 3-4 часовых интервалов между приемами пищи, продолжительности каждого приема и распределения продуктов и блюд по отдельным приемам пищи.

План занятия:

№ п/п	Структурные элементы	Деятельность преподавателя	Деятельность обучаемых	Время реализации
1	Организационный момент. Сообщение темы	Сообщение темы урока.	Обсуждение	10 мин.

2	<p>Сообщение нового материала: Рациональный режим питания и актуальные примеры влияния на состояние здоровья детей нарушений режима питания, связанных с пропуском приема пищи, уменьшением кратности приемов, увеличением или уменьшением интервалов между приемами пищи. Несоблюдение длительности приема пищи. Неправильное распределение продуктов и блюд по отдельным приемам пищи. Оптимальное распределение приемов пищи по энергоценности (%) при четырехразовом и шестиразовом питании. Значение рационального режима питания для роста и развития растущего организма. Проблемы, вызывающие ожирение и дефицит массы тела. Пирамида здорового питания (принцип «светофора»).</p>	Лекция-беседа.	Восприятие темы урока, составление конспекта в тетрадях	15 мин.
3	<p>Основные принципы и подходы при формировании режима питания, направленного на профилактику алиментарно-зависимых заболеваний. Выбор оптимального режима питания. Тестирование знаний.</p>	<p>Раздача ситуационных задач – рационов и режимов питания, демонстрирующих профили питания, обсуждение, получение ответов, выявление основных принципов коррекции режима питания. Анализ полученных ответов. Подведение итогов и формули-</p>	<p>Семинар-обсуждение Решение задач. Заполнение тестов.</p>	20 мин

		<p>рование выводов о роли рационального режима питания, основных принципах здорового питания, «пирамиды здорового питания». Проверка решения задач</p>		
--	--	--	--	--

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка.

Представляется важным на основе знаний о рациональном питании, предполагающим включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ формировать практикоориентированную компетенцию. Ребенку в доступной, игровой форме, подкрепленной традициями питания в семье, необходимо рассказывать о пользе здоровой пищи. Тогда он сможет уметь отличать и выбирать полезные продукты, которые необходимы ему каждый день: молоко, кефир, творог, простокваша, йогурт, овсяные хлопья, рис, гречка, масло растительное, сыр, хлеб, рыба, мясо, яйца, яблоки, лимоны, морковь, капуста, картофель, огурцы, соки, кабачки. Эти продукты должны входить в рацион ежедневно и в достаточных количествах, необходимы свежие фрукты и овощи – источники минеральных солей, витаминов, клетчатки и других необходимых пищевых веществ. Рацион должен быть разнообразным. Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса. Принципы здорового питания легко усваиваются по пирамиде здорового питания.

Тема 5. Что должны знать родители об особенностях организации питания в образовательных организациях

Сценарий занятия для учителей и родителей.

Задачи занятия:

- **Образовательные** - овладение учителями, воспитателями и родителями знаниями об особенностях организации питания в образовательных организациях
- **Развивающие** – на основе полученных знаний учителя и родители должны развивать познавательные и творческие способности учащихся, их способность к самообучению для формирования интересов школьников в области основ рационального питания, мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма, создающим необходимое депо пищевых веществ;
- **Воспитательные** – на основе полученных знаний осуществлять формирование умений саморегулирования своей учебно - познавательной деятельности на совершенствование практикоориентированной компетенции на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания.

План занятия:

№ п/п	Структурные элементы	Деятельность преподавателя	Деятельность обучающихся	Время реализации
1	Организационный момент. Сообщение темы	Сообщение темы урока.	Обсуждение	5 мин.
2	Сообщение нового материала «Что должны знать родители об особенностях организации питания в образовательных организациях»	Лекция-беседа.	Восприятие темы урока, составление конспекта/опрос в тетрадях	25 мин.
3	Тестовый контроль по оценке знаний. Устный опрос по теме	Тестовый контроль по теме Опрос обучающихся Анализ полученных ответов. Подведение итогов	Практическое занятие	15мин.

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка.

Представляется важным на основе знаний о необходимости планирования питания ребёнка с учетом суточных физиологических потребностей формировать практикоориентированную компетенцию. Рацион питания – набор продуктов, который используется ребёнком в течение определённого отрезка времени. Для удовлетворения потребностей организма в необходимых пищевых веществах необходимо отдавать предпочтение продуктам с высокой питательной ценностью (творог 5-9%, молоко, кисломолочные продукты, морская рыба, птица, нежирное мясо, свежие овощи, зелень, фрукты, овсяные хлопья). Рациональный режим питания школьника включает: оптимально 5-6 приёмов пищи в сутки, через 3,5-4 часа. Более частые приемы - приводят к снижению аппетита, редкие к большим объемам пищи и растяжению желудка.

Завтрак должен включать горячее блюдо – крупяное, творожное, яичное или мясное. Утренний завтрак должен быть достаточно питательным, но не чрезмерно обильным. Есть ребенок должен не торопясь, хорошо пережевывая пищу. На завтрак лучше всего дать кашу, а для большей её калорийности и полноценности, разнообразия вкуса, можно добавить по желанию фрукты, ягоды, изюм, варенье, орехи, сухофрукты, сливочное масло. Для ослабленных детей, при пониженном аппетите к каше можно добавить отварную рыбу, сыр, творог, яйцо. В качестве напитка лучше всего использовать какао или некрепкий чай.

В крупах содержится растительный белок, углеводы, минеральные вещества и витамины. Гречневая крупа богата калием, фосфором, магнием, железом, витаминами группы В, овсяная крупа - фосфором, магнием, кальцием, железом, медью, марганцем, цинком, витаминами группы В и витамином Е. Можно использовать и овсяные хлопья с молоком, пшённую, манную крупы. Если же ребёнок совсем не переносит кашу, то можно попробовать сухие завтраки с йогуртом, молоком, кефиром или соком.

В настоящее время есть большой выбор сухих завтраков, обогащенных биологически активными компонентами – витаминами и минералами, в пропорциях соответствующих суточным потребностям. Полезны в период активного роста и развития сухие завтраки, мюсли, обогащённые кальцием, железом, йодом, витаминами и другими микроэлементами.

Кальций нужен для активного роста и укрепления костей и зубов, при его дефиците нарушаются функции нервной и мышечной систем, рост костей, может развиваться остеопороз. Железо необходимо для переноса кислорода по всему телу, недостаток йода вызывает увеличение щитовидной железы - зоб.

Возможно использование обогащённых сухих завтраков, витаминно-минеральных напитков или коктейлей в качестве лёгкого завтрака, добавок в первые блюда, при непереносимости или замене одного блюда на другое, для разнообразия рациона.

Обед должен включать 3-4 блюда и обязательно горячее первое – суп. На закуску – свежие овощи или овощи с фруктами (капуста, морковь, огурцы, помидоры, зелёный лук, салат, сладкий перец, редис, петрушка, укроп). Зимой можно использовать квашеную капусту, солёные огурцы, помидоры, репчатый лук, редьку, зелёную фасоль, зелёный горошек (консервированные). Сельдь, яблоки, клюква и изюм могут дополнять салаты, которые полезнее заправлять растительным маслом, сметаной, а не майонезом. Школьники очень любят винегреты из вареных овощей.

На первое блюдо – овощные, крупяные супы, борщи, щи, супы из гороха, фасоли, бобов, рассольники, молочные супы.

На второе блюдо - мясные, рыбные или куриные котлеты, биточки, рулеты. В качестве гарнира лучше использовать овощи в отварном, тушеном виде, различные крупы, вермишель, рис, с зеленью.

На третье блюдо свежие фрукты, соки, ягоды. Можно использовать компоты из сухофруктов, отвар шиповника, кисели, желе, печеные фрукты. В летний период лучше использовать свежие фрукты, ягоды и соки, чем консервированные. Необходимо помнить о том, что хлеб – высококалорийный продукт, содержащий большое количество питательных веществ, растительного белка, витаминов группы В, фосфора, магния, кальция, железа, цинка, марганца.

После обеда необходимо отдохнуть, играть можно только в спокойные игры.

Полдник должен состоять из молока или кисломолочных продуктов и булочки. Молоко – полезный продукт, необходимый для школьника, являющийся источником кальция. Также в полдник полезны свежие фрукты, ягоды, нежирное печенье, вафли, сухарики, сушки, баранки, пряники, оладьи, блины, сухие завтраки с молоком или витаминно-минеральный коктейль.

Кисломолочные продукты обладают антимикробным действием: подавляют рост болезнетворных бактерий в кишечнике. К ним относятся: простокваша, ацидофилин, кефир, йогурт, творог и творожные изделия, сметана. Кисломолочные напитки содержат те же питательные вещества, что и молоко, но усваиваются лучше и быстрее, так как в результате кисломолочного брожения белок переходит в легкоусвояемую форму. Особенно полезны натуральные йогурты, содержащие живые бактерии.

На ужин предпочтительно давать ребенку овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники. Мясо и рыбу лучше использовать в первую половину дня, так как пища богатая белком медленнее переваривается и возбуждающе действует на нервную систему. Ужинать нужно не позднее, чем за 1,5 – 2 часа до сна. На ночь можно выпить стакан кефира или молока.

Родители должны постоянно помнить о режиме питания. Не все школьники строго соблюдают режим питания. Увлёкшись занятиями или игрой, они часто пропускают время приёма пищи. Это нарушает работу желудочно-кишечного тракта, препятствует выработке и упрочению стереотипов, что ухудшает переваривание и усвоение съеденной пищи. Часто, проголодавшись и не дожидаясь обычного часа обеда или ужина, дети на ходу перекусывают (поп-корн, шоколад, чипсы, газировку). Это также неприемлемо, так как съеденная при этом пища недостаточна, чтобы полностью удовлетворить возникшую к этому времени потребность в еде и «перебивает аппетит».

Пища должна быть не только полезной, но и вкусной, разнообразной, красиво приготовленной и поданной к столу. Навыки культурного поведения за столом – пользование ножом, вилкой, салфеткой – должны быть сформированы в дошкольном возрасте. Ребенку необходимо объяснять, что во время приёма пищи он не должен отвлекаться на посторонние игры, разговоры, чтение, телевизионные передачи, компьютер. При таких условиях пища хуже усваивается (тормозится выделение пищеварительных соков).

В формировании принципов и навыков здорового питания, полезных и правильных привычек очень важен пример взрослых. Семейные завтраки, обеды или ужины более привлекательны для ребенка, в отличие от одиночного приема пищи. Родители являются главным образцом поведения для ребенка. Даже самые эффективные методы обучения не дадут достаточного результата, если в семье не соблюдаются правила здорового питания и родители не заботятся о своем здоровье.

Основными задачами родителей, связанными с формированием основ здорового питания у детей школьного возраста, являются: формирование навыков самостоятельного соблюдения основных правил гигиены питания, таких как мытье рук, использование в пищу продуктов, прошедших термическую обработку, вымытых овощей и фруктов, использование индивидуальных столовых приборов; самостоятельное соблюдение режима питания, формирование представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона; развитие умения оценивать вкус различных блюд, формирование позитивного отношения к полезным продуктам и блюдам; развитие представления об основных правилах культуры питания и стремления их выполнять. Нельзя забывать о взаимосвязи и преемственности домашнего и школьного питания.

В питании детей и подростков следует ограничивать, а лучше всего исключить использование новых неизвестных специй, кетчупов, майонезов, газированных напитков и других продуктов, не рекомендованных специалистами к употреблению в детском возрасте.

Родители должны помнить, что беспорядочное употребление детьми сладостей, питье и еда между завтраком, обедом и ужином, уменьшает желание есть в необходимое время.

Необходимо приучать детей мыть руки перед едой, вести себя за столом спокойно, есть не спеша, правильно пользоваться столовыми приборами - ложкой, вилкой, ножом, применять салфетку, не отвлекаться чем-либо посторонним. Одновременно надо следить за тем, чтобы дети не слишком долго сидели за столом (во время обеда не более получаса).

Хороший аппетит вызывает не только запах и вид вкусной пищи, но и обстановка, в которой принимается пища. Убранная комната, чистая скатерть и посуда создают хорошее настроение и способствуют возбуждению аппетита.

Питание ребенка должно быть всегда не только полноценным, но и безопасным. Выполнение детьми гигиенических требований играет важную роль в предупреждении желудочно-кишечных и глистных заболеваний.

Санитарная культура приготовления пищи (чистота помещения, посуды и всего инвентаря, который используется в процессе приготовления пищи) имеет большое значение в профилактике желудочно-кишечной патологии.