

ВРАЧ И ШЕФ-ПОВАР РАССКАЗАЛИ, МОЖНО ЛИ НАЙТИ БАЛАНС МЕЖДУ ВКУСНО И ПОЛЕЗНО В ШКОЛЬНОМ ПИТАНИИ

В начале 2022 года были актуализированы натуральные нормы питания школьников. Сахара, соли, кондитерских изделий стало меньше. Зато добавили больше овощей и фруктов. Смена меню – каждую четверть, а если заглянуть на кухню, то непременно почувствуешь там приятный запах запеченного мяса или увидишь румяные котлеты.

Тем не менее, всегда найдутся те, кто не доволен рационом наших школьников – либо родители, либо сами дети. Недавно общественность принялась критиковать вязкую кашу, которая встречается повсеместно. Мол, блюдо устарело, придумайте что-то другое.

Заведующая кафедрой гигиены детей и подростков БГМУ, кандидат медицинских наук, доцент Татьяна Борисова говорит, что не стоит сгоряча «ругать» те или иные блюда школьных столовых.

- Нормы питания в учебных заведениях основаны на четких физиологических потребностях растущего организма, они обеспечивают оптимальные процессы роста и развития детей. Что важно, в зависимости от возраста меняются и нормы, и подходы к приготовлению пищи, - отмечает ученый.

Дело в том, что ферментативные особенности желудочно-кишечного тракта на протяжении роста и развития детского организма существенно меняются (можно судить даже по pH желудочного сока, которая у новорожденного и взрослого разная). Поэтому и переход от жидкого питания у малышей к грубому питанию у взрослых должен быть постепенным. Вязкая каша – как раз оптимальный вариант для питания детей младшего школьного возраста. Рассыпчатую можно предложить только старшеклассникам.

- Обратились как-то ко мне с вопросом: “Почему шестилетний ребенок не ест шашлык? Это же вкусно!” – вспоминает случай из практики Татьяна Борисова. – Так вы загляните в ротик ребенку, у него в этом возрасте идет смена молочных зубов на постоянные, жевать грубый кусок мяса просто нечем. Именно поэтому в школе не встретишь стейка, зато всегда есть рубленые изделия – котлеты, шницеля, суфле.

По словам эксперта, школьное питание по сравнению с питанием взрослых действительно можно назвать диетическим. Но не в смысле заниженной калорийности, а потому что оно по всем параметрам считается щадящим.

- Принципы термического, механического и химического щажения, свойственные диетическому питанию, заложены в нормативы, в рецепты, в технологию приготовления блюд для детей и подростков. Острые, пряные, мариновые блюда исключены. Никакой жарки или фритюра, оптимальными способами приготовления пищи для детей являются – варка, приготовление на пару, тушение, запекание. Все это делает пищу более щадящей и мягкой по консистенции, при этом максимально сохраняя полезные свойства

продуктов, - обращает внимание Татьяна Борисова. - Да, мы можем предложить школьнику шашлык. Но не на углях, а запеченный в духовом шкафу. И не из свинины, а из филе курицы.

Что касается хрустящей корочки, как в блюдах из фастфуда, который так любят дети, то тут у ученого вердикт однозначный:

- Раскаленное масло окисляет жиры, а образованная корочка содержит в себе опасные канцерогены, повышающие риск развития злокачественных опухолей. В детском питании таким блюдам не место.

Режим никто не отменял

Школьные рационы питания строго выверены врачами-гигиенистами. Каждая каллория должна быть на своем месте и наиболее калорийные блюда реализуются в первую половину дня.

Очень важным компонентом режима питания детей является соблюдение объема порций.

- Для примера возьмем объем напитка: в ясельной группе детсада - 150 гр., в среднем садовом возрасте -180, а в старшем садовом и школе уже 200. Объем желудка увеличивается по мере взросления ребенка и это нужно учитывать в порционировании блюд. То, что взрослому кажется недостаточным, школьнику может быть с лихвой, - обращает внимание Татьяна Борисова.

Крайне редко, но бывает, когда родители отказываются от школьных обедов и всерьез настроены кормить свое чадо домашними ссобойками. Да, конечно, при этом будут любимые блюда и пищевые предпочтения ребенка. Но есть у таких инициатив и обратная сторона – пренебрежение требованиями эпидемиологической безопасности.

- На реализацию горячего питания, приготовленного в школе, дается всего два часа. К тому же тепловая обработка обеспечивает полезные для облегчения процесса переваривания пищи физико-химические превращения - свертывание белка, уничтожение ферментов, которые разрушают витамины, и многое другое. Кроме того, при термической обработке уничтожаются и болезнетворные микробы, гарантируя безопасность и качество приготовленной пищи. А что ссбойки? Родители компоуют их утром или даже вечером, а это значит, что еда будет храниться до употребления т в рюкзаке при комнатной температуре достаточно продолжительное время. Риск пищевого отравления возрастает в разы, - отмечает эксперт.

Еще одно важное предписание медиков, за которым строго следят в школе, - между приемами пищи у детей в среднем проходит 3,5-4 часа. Соблюдение режима для растущего организма крайне важно.

- Если полезные пищевые вещества и энергия не поступают в органы и ткани, пищевой центр, находящийся в головном мозге, начинает стимулировать выделение пищеварительных ферментов и желудочного сока, которые в отсутствие пищи во рту и в желудке начинают “переваривать самого себя”. Регулярные нарушения такого рода ведут к гастритам и язве желудка. У подростков и студентов, которые пренебрегают режимом питания, а также полноценными приемами пищи и довольствуются

перекусами выпечкой и кондитерскими изделиями, эти заболевания наблюдаются гораздо чаще, - говорит Татьяна Борисова.

Всему свое время

Особое внимание в школьном питании уделяют белкам животного происхождения. Это источник незаменимых аминокислот, которые очень важны для правильного роста и развития детского организма, формирования устойчивости к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

- У подростков не менее 60 % от необходимой нормы потребления белка должны составлять белки, источником которых являются продукты животного происхождения, у первоклашек и дошколят – 65%, в ясельном возрасте – 70%, а новорожденные вообще находятся на чистом материнском молоке, - приводит цифры Татьяна Борисова. – Другое дело – взрослые. После 40-50 лет даже показано ограничивать себя в животных белках. Но всему свое время. Растущий организм ребенка должен своевременно получить все необходимое для полноценного развития.

А что делать с пресловутой детской нелюбовью к рыбе? В большинстве наших семей не привыкли к рыбным блюдам, соответственно и пищевые привычки у детей не воспитаны должным образом, поэтому и в школе у них это не самая популярная позиция.

- Но она важна. Морская рыба дает целый спектр ценных для организма минеральных веществ, например, фтор, селен, йод - подчеркивает ученый. – Конечно, в наше время можно “добрать” нужное биологически активными добавками к пище. Но увлекаться ими и пытаться таким образом заменять нелюбимую еду точно не стоит. Если постоянно получать элементы и витамины искусственным путем, то ферменты, которые помогают нашему организму добывать необходимое из пищи, снизят активность и потом не смогут работать в полной мере.