В Ульяновской области с 2024 года реализуется коммуникационная стратегия «Санпросвет» федерального проекта «Санитарный щит-безопасность для здоровья (предупреждение, выявление, реагирование)».

Видеоматериалы доступны по ссылке: [**https://disk.yandex.ru/d/MxoQEkAt07Jufg**](https://disk.yandex.ru/d/MxoQEkAt07Jufg)

Плакаты, постеры и карточки доступны по ссылке: [**https://disk.yandex.ru/d/qov2BX2XOnYVIA**](https://disk.yandex.ru/d/qov2BX2XOnYVIA)

**Сколько раз в день должен есть школьник?**  
Роспотребнадзор считает оптимальным три основных приема пищи и два перекуса: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Также рекомендуется организовывать приемы пищи в определенное время: это способствует лучшему усвоению пищи и профилактике желудочно-кишечных заболеваний. Школьникам, учащимся в первую смену, следует питаться по следующему графику: первый завтрак дома в 7:00, второй завтрак в школе в 10:30-11:00, обед в 13:00-14:00, полдник в 16:30-17:00, ужин в 19:00-20:00 (не позднее чем за полтора часа до сна). Обучающимся во вторую смену стоит придерживаться несколько иного графика: завтрак в 7:00-8:00, обед в 12:00-12:30, полдник в 15:00, ужин в 20:00-20:30. При этом необходимо выделять достаточное количество времени для потребления пищи: 20-30 минут для основного приема пищи и 10-15 минут — для перекуса.

**Роль горячих обедов в жизни школьника**  
Горячее питание в жизни школьника имеет крайне важное значение. Оно является одним из обязательных условий пребывания детей в школе при поддержании их здоровья и способности к эффективному обучению. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие среди учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохое настроение и пониженную работоспособность. Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний (это болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения).  
     
Школьники должны иметь возможность ежедневно получать все необходимые растущему организму микроэлементы и вещества. Для нормальной жизнедеятельности школьнику необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часа. В течение учебного дня школьнику нужно получить до 55-60 проц. суточной калорийности рациона. Поэтому ребёнку в школе необходимо полноценное горячее питание, а значит горячие и завтрак, и обед!

**Польза супа для детей**  
Жидкие блюда довольно быстро усваивается, стимулируя выделение пищеварительных соков, что способствует улучшению пищеварения у ребенка.  
Желудочный сок, который выделяется при употреблении первых блюд, способствует перевариванию вторых. Именно поэтому супы и другие жидкие горячие блюда используются в составе обеда в качестве начальных блюд.  
При варке во всех овощах сохраняется намного больше полезных и питательных веществ, чем при тушении или жарке.  
Супы-крема и молочные супы не раздражают стенки кишечника и желудка, поэтому являются отличным диетическим блюдом.  
Если вы приготовили на обед ребенку овощной суп, то в качестве гарнира ко второму блюду лучше использовать кашу. И, наоборот, если ребенок кушает на первое крупяной суп, то на гарнир лучше дать овощи.

**Польза овощей**  
Овощи – это главный продукт, который должен быть в меню любого человека. Польза заключается в том, что они содержат в себе большое количество витаминов, которые укрепляют наш организм. Бета-каротин – это самый главный элемент для нашего здоровья, поэтому наше меню невозможно представить без моркови, тыквы и других «оранжевых» овощей.  
Немаловажную роль для нашего организма играет витамин C, которого очень много в перце и капусте. Особенно им богата квашеная капуста, поэтому её просто необходимо кушать в пищу на протяжении всей зимы. B9 позволяет укрепить иммунитет и благотворно влияет на все внутренние системы. Он содержится в бобах, горохе и цветной капусте.  
Как утверждают диетологи, наш организм практически полностью усваивает витамины из натуральных источников. И если у человека нет никаких отклонений в усвоении витаминов, то большое количество овощей (около 500 грамм) позволяет покрыть суточную норму в водорастворимых витаминах.  
Ещё одно важное преимущество овощей заключается в том, что они содержат в себе антиоксиданты. Учёные выявили, что наше здоровье невозможно представить без достаточного количества антиоксидантов, которые борются с токсинами. Больше всего антиоксидантов содержится в следующих овощах:

• зелёный лук;

• капуста;

• бобовые;

• щавель;

• петрушка.

Не стоит забывать, что овощи – это источник минералов. Калий, кальций, фосфор и другие микроэлементы необходимы для профилактики и предотвращения остеопороза. Минералы способствуют правильному функционированию кроветворной системы. Но главная польза овощей заключается в клетчатке. Это не перевариваемые пищевые волокна, которые являются натуральным пробиотиком.  
Клетчатка нормализует микрофлору кишечника и позволяет предотвратить развитие заболеваний ЖКТ. Здоровый кишечник – это залог долголетия, что подтверждается многочисленными исследованиями. Без клетчатки вы просто будете чувствовать себя плохо, поскольку начнутся серьёзные проблемы с пищеварительной системой.  
Чтобы организм нормально функционировал, в день нужно съедать минимум 500-600 грамм овощей. Т.е. диетологи рекомендуют кушать как минимум 3 порции овощных салатов. Если же количество клетчатки уменьшится, то начнут проявляться следующие симптомы:  
 • запоры;

• колики в животе;

• послабление иммунитета;

• проблемы с пищеварением;

• начнёт развиваться патогенная микрофлора.  
Также клетчатка играет важную роль, если вы сидите на диете. Она даёт нам длительное чувство сытости, благодаря чему вы не чувствуете голода на протяжении нескольких часов.

**О пользе фруктов**

Питание ребенка вряд ли можно считать полноценным, если в рацион не входят растительные продукты.  
Фрукты и овощи отличаются от других продуктов своим составом. Они относительно бедны белками и жирами, но при этом насыщены комплексом минеральных веществ и витаминов. В овощах и фруктах содержится большое количество углеводов и целый ряд других соединений, без которых невозможно нормальное развития организма ребенка.  
Фрукты содержат большое количество минералов, витаминов и клетчатки, кроме того, они способны полностью удовлетворить потребность человеческого организма в воде, так как каждый фрукт почти на 80 проц. состоит из воды.  
Пищевые волокна, входящие в состав фруктов, очищают организм от вредных веществ, т.к. они не перевариваются пищеварительной системой и выводятся наружу в исходном виде. При этом растительные волокна вместе с собой «забирают» накопившиеся в организме вредные вещества. Из всего многообразия пищевых волокон особенно важны пектиновые вещества, которые содержатся во фруктах и овощах, а в наибольшем количестве - в сливах, яблоках, чёрной смородине и свекле; целлюлоза (клетчатка), которая присутствует во всех овощах и фруктах.  
Пищевые волокна играют крайне важную роль в оздоровлении микрофлоры кишечника. Благодаря растительным волокнам, количество здоровой микрофлоры растёт, а рост опасных микроорганизмов прекращается. Кроме того, пищевые волокна усиливают выход желчи и улучшают работу кишечника, а, значит, помогают предотвратить появление запоров, выводят из организма радионуклиды и ионы тяжёлых металлов, не дают задержаться в организме лишнему жиру, контролируя скорость всасывания углеводов в кишечнике. Также важно знать, что полезные бактерии принимают участие в образовании некоторых витаминов группы В, фолиевой кислоты, РР.  
Недостаточное количество пищевых волокон в питании ребёнка может привести не только к сиюминутным неприятностям, например, таким, как запоры, но и сыграть негативную роль в будущем. В более взрослом возрасте ребенок, в питании которого ощущался недостаток овощей и фруктов, может столкнуться с заболеваниями желчевыводящих путей и желчнокаменной болезнью, хроническими воспалениями кишечника и т.д.  
Однако родителям крайне важно помнить о том, что избыток пищевых волокон и клетчатки в организме может иметь не менее негативные последствия, чем их недостаток. Во всем важен баланс и чувство меры. Слишком большое количество пищевых волокон ускоряет прохождение пищи через кишечник, в результате чего у малыша может развиться диарея.  
Содержащийся в растительной пище пектин, благодаря способности к набуханию и образованию в кишечнике рыхлой массы, обладает обволакивающим действием, адсорбирует токсические вещества и выводит их из кишечника. Фитонциды, содержащиеся в ряде овощей, оказывают бактерицидное действие. Вода, которая входит в состав овощей, плодов и ягод, не задерживается в тканях, а быстро покидает организм, способствуя выведению продуктов обмена веществ. Мочегонному эффекту способствуют также соли калия.  
Прежде всего, напомним о том, что детям лучше давать фрукты по сезону.  
Осенью на прилавках большой выбор яблок, груш, винограда и других фруктов. Зимой можно перейти на хурму, мандарины, яблоки и груши.  
Апельсины, лимоны и грейпфруты богаты на витамин С, но маленьким детям их давать не рекомендуется по причине высокого риска аллергических реакций.  
Мандарины уступают по количеству витамина С, фолиевой кислоты, но опережают повитамину А и каротиноидам. Ну и чистятся они легче, а это удобнее.  
Груша содержит много сорбитола и клетчатки, дети очень любят груши за их сладость и необычный вкус.  
Хурма содержит клетчатку, каротиноиды а также витамин А. Однако, некоторые сорта этого фрукта содержат и витамин С.  
Яблоки – самый популярный фрукт. Их мы едим чаще всего и не зря. Так регулярное употребление яблок способствует нормализация деятельности пищеварительной системы. В яблоках много витаминов А, B и С. Ещё яблоки содержат много железа и калия.