

## «Методические рекомендации для МОУО о значении использования молочной продукции в рационе питания школьников»

Укрепление уровня здоровья детей и подростков - актуальная проблема современного общества. По мнению ученых и практиков одной из важных причин проявления слабого здоровья школьников – это образ жизни человека, который складывается из стиля жизни, труда, быта, культуры человека, типа питания. Правильный тип питания помогает улучшить качество здоровья и жизни человека. Например, молоко и молочные продукты должны занимать важнейшее место в рационе питания детей любого возраста. Это единственный продукт, предназначенный для полноценного питания человека с первых минут жизни.

Известно, что высокая пищевая ценность молока определяется сложным химическим составом. Содержание белков составляет порядка 3,2 %, они содержат все незаменимые аминокислоты – строительные материалы для всех органов и систем детского организма. Жиры молока (3,0-3,8 %) содержат незаменимые жирные кислоты, фосфатиды, холин, при недостатке которых нарушаются процессы обмена веществ организма. Углеводы представлены легкоусвояемой лактозой, содержание которой составляет 4,5 – 4,8 %.

Молоко для учащихся - важный продукт. Оно является источником незаменимых микронутриентов: минеральных веществ и витаминов. Может компенсировать ребенку пропущенный завтрак и обеспечить организм необходимой энергией и бодростью для продолжительной умственной нагрузки или физических упражнений.

Исходя из данного обоснования с 2012 года в условиях Краснодарского края стартовала губернаторская программа «Школьное молоко». Учащиеся школ уже много лет еженедельно получают молоко и употребляют этот необходимый продукт питания.

Одним из предприятий, поставляющих молоко в школы является общество с ограниченной ответственностью фирма «Калория». Это крупнейших перерабатывающих предприятий юга России выпускающее молоко и молочные продукты уже в течение 26 лет. ООО «Калория», занимает первое место по объему и производству молока в Краснодарском крае (350 тонн в сутки) и имеет оборот свыше 1 миллиарда в год.

В подтверждении качества продукции, на каждой упаковке школьного молока размещен специальный знак «Молоко - кубанским детям», свидетельствующий о натуральности и питательности продукта. Производитель внимательно подошел к вопросу упаковки молока. Асептическая многослойная, стерильная порционная упаковка объемом 200 мл с трубочкой. Она гигиенична и безопасна. Креативным решением фирмы является значимость упаковки, которая доставляет школьникам не только вкусный и полезный продукт, но и интересную образовательную и

воспитательную информацию. На ней можно увидеть различные математические задачи представленный в интересном сюжете. Данное молоко не предназначено для розничной или оптовой продажи. На каждой упаковке нанесен текст: «Молоко для питания детей дошкольного и школьного возраста», «Продукт предназначен только для реализации в детских и образовательных учреждениях».

Педагоги, родители и обучающиеся должны знать, что по пищевой ценности молоко самый совершенный продукт, созданный самой природой. Молоко удовлетворяет потребности растущего организма в белке, кальции и многих других необходимых веществах. В семье родители порой не уделяют достаточного внимания рациональному питанию детей. В результате у детей развиваются не приносящие здоровья привычки в питании. Это приводит к проблемам не только с физическим здоровьем, но и с психическим.

В возрасте с 6 до 14 лет организм ребенка должен получить более килограмма кальция. Выпивая всего 200 мл натурального молока, дети получают 40% дневной нормы кальция и витамина В<sub>2</sub>, 24 % витамина А и до 16% жиров и белка. Молоко обеспечивает ребенка практически всеми незаменимыми аминокислотами, так необходимыми для развития организма, особенно в детском периоде. Аксиомой является утверждение о том, что недокорм ребенка нельзя компенсировать усиленным кормлением взрослого. Согласно рекомендациям НИИ Питания Российской Академии медицинских наук (РАМН), молоко является оптимальным продуктом для профилактики нутриентной недостаточности у детей и подростков, идеальным продуктом для обогащения витаминами, дефицит которых в том или ином сочетании наблюдается в питании детей практически каждого российского региона.

Важно знать. Если семилетнему ребенку каждое утро выпытывать стакан молока, а вечером стакан кефира, то он получит 12 г белка, что составит 12-15% от суточной нормы в этом важнейшем пищевом веществе. При этом, необходимо осознавать, что белок - это не единственное достоинство группы молоко и молочных продуктов. Кальций и витамин В<sub>2</sub> ребенок получает из молока и молочных продуктов. В тех же двух стаканах молока и кефира содержится около 400 мг кальция (40-50% от суточной потребности детей 7-10 лет) и 0,5 мг витамина В<sub>2</sub> (30% от суточной потребности). Еще выше содержание кальция и витамина В<sub>2</sub> в таких продуктах, как творог и сыр, которые являются «природными концентратами» этих веществ.

Предлагаем использовать в жизнедеятельности рекомендуемый среднесуточный набор продуктов для детей разных возрастов. Он включает:

*Для детей 7-11 лет.*

Молоко (2,5-3,2 % жирности) - 300 мл, кисло-молочные напитки (2,5-3,2 % жирности) - 150 мл, творог (5-9% жирности) - 50 г, сыр – 10 г, сметана (10-15% жирности) - 10 г, сливочное масло - 30 г.

*Для детей 11-18 лет.*

Молоко (2,5-3,2 % жирности) - 300 мл, кисло-молочные напитки (2,5-3,2 % жирности) - 180 мл, творог (5-9% жирности) - 60 г, сыр – 12 г, сметана (10-15% жирности) - 10 г, сливочное масло - 35 г.

Следует особо подчеркнуть важную роль кисломолочных продуктов (кефира, ряженки, йогуртов, простокваш и т.д.). Эти напитки не только содержат пищевые вещества (белок, Са, витамин В<sub>2</sub> и др.), но и несут в себе полезные микроорганизмы, так называемые пробиотики («поддерживающие жизнь»), которые не только нормализуют состав кишечной микрофлоры, подавляя рост болезнетворных микробов, но и стимулирует иммунный ответ организма, повышая его устойчивость к инфекциям.

Спектр кисломолочных продуктов ООО фирмы «Калория» весьма широк. Это и традиционный кефир, и его новые виды: био-, биокефир, йогурты, ряженка, простокваша и др. Они различаются по характеру закваски. Поэтому каждый из них действует неодинаково на микробы, живущие в кишечнике. Следует знать, что в питании школьников должны чередоваться различные виды кисломолочных продуктов. При этом, необходимо учитывать переносимость каждого из этих напитков, поскольку она может существенно различаться у разных людей.

На основании изложенного, в условиях МОУО необходимо осуществление целенаправленной деятельности в рамках работы классных руководителей, учителей, медицинских работников и родительской общественности по расширению у себя и детей знаний о:

- молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона питания;
- ассортименте молочных продуктов и их свойствах;
- необходимости стимулирования и побуждения детей к исследовательской деятельности, самостоятельному поиску новой информации как важном условии формирования интереса к познанию и развития учебной культуры.

При этом всегда стоит помнить, что лучшее воспитание детей – это личный пример взрослого.

Заведующая кафедрой здоровьесберегающих технологий и эстетического образования  
ГБОУ ИРО Краснодарского края

В.А. Гуляева

Проректор по организационно-методической работе  
ГБОУ ИРО Краснодарского края

Е.В. Крохмаль