

# Чем питаются наши чада?

Чем и как мы кормим своих детей? Работающие мамы ответят: «Тем, что быстрее готовится, к примеру, макаронами да сосисками». А о том, идет ли на пользу такая еда детишкам, вряд ли и задумываемся. Недавно сотрудники кафедры товароведения и организации торговли Могилевского университета продовольствия провели исследования домашнего питания в 169 семьях школьников 1—4 классов. Получается, что большинство детей завтракают, обедают и ужинают дома. Хотя 77% опрошенных родителей желают, чтобы полноценное горячее питание было в школе.

Дома наши дети употребляют в пищу очень много жиров. В первую очередь это сливочное масло, которое родители усердно мажут на бутерброды, добавляют в каши, картофельное пюре, макароны. Также стараются положить его на кусочек колбаски или сосиски, поджарить на нем блинчики, котлеты, оладьи и т.д. Младшеклассникам на ужин или завтрак положено всего лишь 17-20 граммов жиров животного происхождения, только 20% среди опрошенных придерживаются этой нормы.

Когда ученые проанализировали белковый рацион в домашнем питании школьников, то оказалось, что 40-45% детей потребляют белка меньше уровня (17-20 г на завтрак или ужин). Почему-то очень редко в анкетах встречались молоко, рыба, соки, а ржаной хлеб вообще не указывался. А ведь именно он, богатый клетчаткой, минеральными веществами и витаминами группы В, так полезен детям.

Что касается углеводов в пище, то для данной возрастной группы уровень их тоже ниже рекомендуемого (70-80 г на завтрак или ужин). Основным источником углеводов в рационе детей — это картофельное пюре, оладьи, а также рисовая и овсяная каши, реже гречневая. Почти забыты в детском питании овощи. Салаты из моркови, свеклы, капусты в анкетах упоминаются крайне редко. В устных беседах родители говорили, что балуют своих детей дома сладостями. А учитывая последнее, возможно, что углеводы в детском рационе зашкаливают и за норму.

И все же та нужная калорийность пищи (600-700 ккал) в домашнем питании школьников не достигается, колеблясь от 250 до 850 ккал. Причем большую половину в этих калориях занимают жиры, что, конечно, не всегда полезно для здоровья школьников.

Хочу добавить, что анкетирование проводилось среди достаточно обеспеченных родителей.

Пришло время и школьное питание поставить на коммерческие рельсы. Дебаты вокруг «школьных супов» продолжаются десятилетиями, а перемен нет. Ребятишки, всегда имея в кармане денежки на обеды, не спешат их тратить в школьной столовой — невкусно. Поэтому во время перемен очереди выстраиваются в близлежащих киосках. А там вместо обеда — чипсы, «жвачка» или «орешки-кириешки».

**— Мы пришли к выводу, что надо дифференцировать питание в школьных столовых, учитывая то, как питаются дети дома, —** отмечает зав. кафедрой товароведения и организации торговли, доцент, кандидат технических наук **Сергей МАСАНСКИЙ**. **— Надо обязательно организовать для детей из малоимущих и неблагополучных семей бесплатное питание.**

**Обязательны для школьников младших классов обеды. Издаться родители не должны скупиться.**

**Все меню должны быть откорректированы с учетом пищевых веществ, получаемых дома. Не рекомендуем мы использовать в школьном питании варено-копченые колбасы. Свинину, сосиски надо ограничить в употреблении до 1 раза в неделю. Также нельзя употреблять при приготовлении блюд сметану выше 15% жирности, творог — выше 5%, молоко — выше 2,5%.**

**И надо исключить из практики школьных столовых жарку на жиру, лучше готовить на пару в современных печах.**

Однако воспользуются ли школьные столовые этими подсказками?!

Ведь за то время, пока наши детишки вырастут, не лучше ли мамам и папам взяться за ликбез в «кухонной отрасли» и самим научиться готовить ребятам то, что вкусно и полезно?

Обычно вечером мы стараемся накормить детей пирожными, сметаной, колбасой, а то и вовсе полным обедом. Совершенно излишни подобные старания. Во время сна пищеварение и обмен веществ резко замедляются, поэтому обильный ужин в пищевом канале «спит», что приводит к нарушению обмена веществ.

Если не хватает в детском питании белков, значит надо вводить в пищу молоко, творог, рыбу, яйца и сыр. Самым дешевым и ценным источником белка является творог. Родителям надо готовить на ужин ребенку чаще блюда из него. Можно дать творог в натуральном виде (если он пастеризован), сделать сырники, ленивые вареники, налистники. К творогу или творожному изделию дают фруктовый кисель, компот, стакан молока. Особенно ослабленным детям можно давать сливки. Очень полезен мед. Вместе с молоком, кисломолочными продуктами он повышает гемоглобин. Детям с излишним весом ученые рекомендуют давать на ужин «тощий» кефир (таллинский, украинский). Он содержит 1% жира, а белка — 4,3%. Следует приучать детей есть кефир и молоко с хлебом, тем самым обогащая аминокислотный состав пищи.

На ужин можно давать яйцо в сочетании с картофелем, зеленым горошком и винегретом. Можно сделать омлет с картофельным пюре, салатом из капусты, огурца, зеленого лука. Также не стоит забывать и о рыбных блюдах, ведь белок рыбы легче перерабатывается, чем белок мяса.

В домашний ужин надо обязательно включать овощи и фрукты, в анкетах, кстати, они не упоминались. Расщедритесь детям на соки: морковный, томатный, сливовый и др. А вот морковь как источник каротина должна быть на столе ежедневно. 50—100 г моркови нужно ребенку для восполнения суточной потребности в каротине.

Полноценно кормить ребенка — это не значит пичкать его пирожными и окорсками. И не забывайте об этом, если в школе забыто.

**Подготовила Татьяна СЫЧКОВА.**