

# Современные технологии рационализации питания школьников



**Оксана Александровна Фролова -  
профессор кафедры общей гигиены КГМА,  
доктор медицинских наук**

**Включайте в меню разнообразную пищу,  
которая позволит удовлетворить все  
потребности организма**



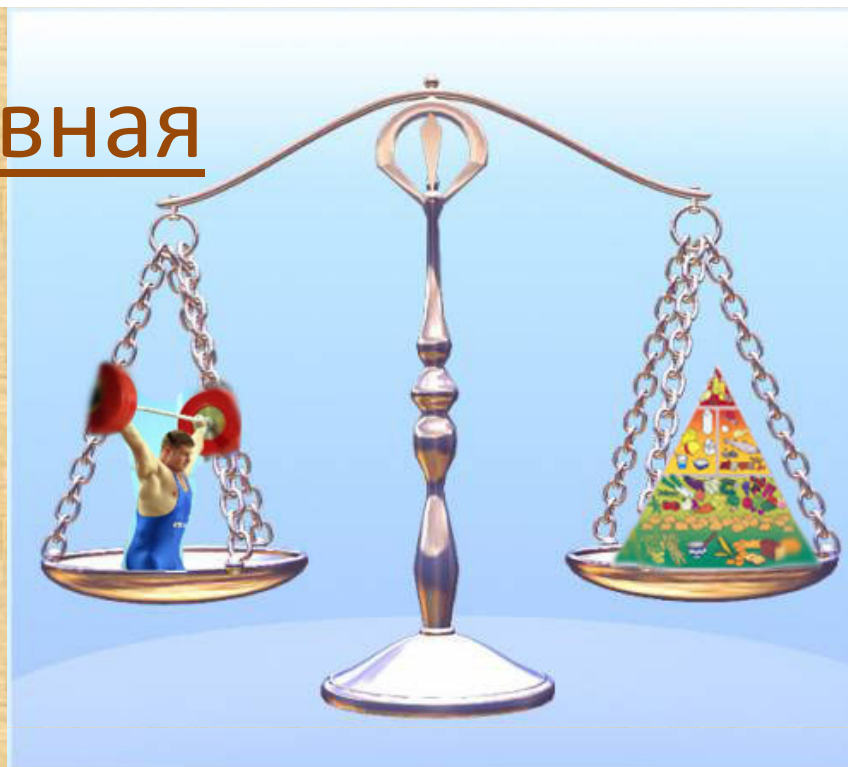


**Ежедневно употребляйте  
(4 и более раз) овощи и фрукты**





# Необходима ежедневная физическая нагрузка



**Энерготраты «стандартного» человека  
(массой 60 кг) при различных видах  
деятельности, ккал/ч**

Сон	50
Отдых лежа без сна	65
Чтение вслух	90
Домашняя работа (уборка)	120-240
Спокойная ходьба	190
Быстрая ходьба	300
Бег трусцой	360
Ходьба на лыжах	420
Езда на велосипеде	210-540
Катание на коньках	180-600
Плавание	180-400
Гребля	150-360
Работа в лаборатории стоя	160-170
Работа в лаборатории сидя	110
Делопроизводство	100

**Энергетическая ценность  
некоторых продуктов, ккал на 100 г**

Хлеб ржаной	170
Хлеб пшеничный	240
Пирожные	320-540
Сахар	379
Молоко	59
Масло сливочное	749
Сыр российский	371
Масло подсолнечное	899
Картофель отварной	82
Яблоки	39
Говядина отварная	254
Котлеты говяжьи	220
Яйца (1 шт.)	63
Треска отварная	78
Сок виноградный	71



## НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ В ПОСТРОЕНИИ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

- НЕДОСТАТОЧНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПИТАНИИ:
- ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ,
- РЫБЫ,
- МОЛОКА И КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

- ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ:
- СОЛИ,
- СПЕЦИЙ,
- САХАРОВ И ВЫСОКОЖИРОВЫХ ПРОДУКТОВ, в т.ч. СОДЕРЖАЩИХ ТРАНС-ИЗОМЕРЫ ЖИРНЫХ КИСЛОТ





## Пути оптимизации школьного питания

- Соблюдение правильного режима питания
- Горячее питание в школах
- Улучшение органолептических свойств пищи
- Повышение витаминной ценности рационов питания учащихся



# Благодарю за внимание!!!

