На контроле

Не вкусно?

О проверках системы питания школьников

Власти столицы Коми совместно с Управлением Роспотребнадзора и родительской общественностью проверяют школьные столовые на предмет качества еды, которой кормят детей в учебных заведениях.

Инициатором рейдов выступила администрация Сыктывкара. От питания в юном возрасте напрямую зависит здоровье, а также формирование пищевых привычек, с которыми ребенок позже перейдет во взрослую жизнь.

Как показывают первые осмотры учреждений системы общего образования на территории столицы Коми, отвечающие за школьные трапезы структуры ответственно подходят к выполнению вверенной им миссии. В проверенных школах меню соответствует законодательным требованиям. К объемам порций, которые также регламентируются нормативами, нарекания отсутствуют. Однако сами дети, хоть и в меньшинстве, сетуют на то, что школьные завтраки и обеды невкусные.

- Отношение ребенка к еде в школьном возрасте обусловлено на сто процентов теми условиями, которые созданы для него в плане питания дома. К какой еде его приучили родители, с какой периодичностью он питается и чем? Зная ответы на эти вопросы, можно определить – насколько объективен, пусть и подсознательно, ребенок к оценке блюд, которые ему предоставляют в школьной столовой, - отметила «Панораме столицы» эксперт по питанию Ирина Попова.

По ее словам, к ней на прием с проблемами ожирения, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и сбоев в эндокринной системе в прежние годы обращались, как правило, только взрослые. Однако в прошлом и текущем годах все чаще родители приходят за помощью к диетологу уже вместе со своими детьми.

- В Сыктывкаре, впрочем, как и по всей республике, с каждым годом все актуальнее проблемы с иммунитетом и состоянием здоровья у подрастающего поколения. И именно из-за неправильного подхода к питанию, что зависит исключительно от семьи, - уточнила собеседница газеты. – Да, разумеется, мы понимаем, что уровень доходов у многих людей сегодня невелик. Однако и со скромными финансами наладить правильное питание возможно – были бы желание и понимание, как это сделать.

Как пояснила медик, основа питания, как это странно бы ни звучало, базируется отнюдь не на еде, а на… жидкости. Половина успеха в деле правильного подхода к еде – это употребление простой воды (без каких-либо добавок в виде заварки, сахара и пр.). Для пока еще неокрепших детских организмов пить воду жизненно необходимо: со стакана воды следует начинать утро до первого приема пищи в виде завтрака. И на протяжении дня пить воду важно каждые два часа.

Кроме того, что обычная вода позволяет всем системам организма работать в полноценном режиме, она помогает «сбить» ложное чувство голода, чтобы человек не переедал.

Что касается завтраков, идеальный формат для детей – это каша. На обед – суп, второе с обязательным наличием белковых продуктов (мяса или рыбы в

различных их видах) с гарниром в виде салата из овощей и зелени. На полдник подойдет творог или обезжиренный йогурт. На ужин – легкая белковая пища типа отварного яйца с овощами.

- К сожалению, многие родители, экономя свое время на приготовлении еды дома, кормят детей «быстрыми» продуктами – макаронами, полуфабрикатами (покупными котлетами, сосисками и т.п.), а также курой-гриль. На перекусы вместо яблок или каких-либо фруктов детям подсовывают шоколад, леденцы и прочий высокоуглеводный фаст-фуд с чрезмерным объемом калорий. Вместо воды ребят приучают к газированным напиткам, - говорит эксперт. – Как это ни парадоксально, но сегодня многие юные сыктывкарцы вообще не знают, что такое суп, пюре или запеканка, потому что дома полноценной еды просто-напросто нет.

Так стоит ли удивляться, что при виде именно правильного, с точки зрения медицины, набора блюд в школьных столовых, которые строго контролируются надзорными органами, некоторые современные школьники говорят: «Не вкусно». Только потому, что мамы и папы извратили их вкус к еде.

В следующем номере «Панорамы столицы» читайте репортаж с рейда администрации Сыктывкара по школьным столовым совместно с Управлением Роспотребнадзора и родительскими комитетами.

Лариса ЕЖЕЛИК

ЧЕМ ОПАСЕН «СУСТАВНОЙ СИНДРОМ»?

Симптомы, при которых нельзя медлить

Проблемы с суставами могут начаться в любом возрасте и по разным причинам: перенесенные инфекционные или вирусные болезни, наследственность, лишний вес, переохлаждение или травма. Что бы ни было, это будет сопровождаться дискомфортными симптомами, которые в комплексе получили название «суставной синдром».

КОГДА СРОЧНО К ВРАЧУ?

БОЛЯТ СУСТАВЫ

Различают ноющий, колющий и постоянный характер спазма. Ощущается дискомфорт во время физических нагрузок или, наоборот, только в спокойном состоянии.

ХАРАКТЕРНЫЙ ЗВУК

Хруст, который больше характерен коленным суставам, также постоянный спутник суставных болезней. В пожилом возрасте хруст превращается в нормальное явление.

СКОВАННАЯ АМПЛИТУДА ДВИЖЕНИЯ

Боль может приводить к тому, что больной будет пытаться меньше двигать конечностями. Еще одной причиной может быть недостаток суставной жидкости.

УВТ помогает вернуть суставам подвижность

ВОСПАЛЕНИЕ

Область вокруг больного сустава краснеет, увеличивается и становится горячей на ощупь. Больше характерно коленным суставам.

ДЕФОРМАЦИЯ

Бугры, шишки и выпирающие косточки — начало деформирующего процесса, который может привести к инвалидности.

Помните: существует ряд тяжелых хронических заболеваний, которые часто проявляются суставным синдромом. При появлении симптомов срочно обратитесь к травматологу-ортопеду.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

Травматолог-ортопед Института Движения Максим КУДРЯШОВ:

- Нормализовать выработку внутрисуставной жидкости помогают современные медикаменты, которые вводят прямо в полость сустава. Физиопроцедуры снимают воспаление, стабилизируют кровоток и питание суставных тканей. Снять боль, оздоровить суставы и околосуставные ткани помогают сеансы мануальной терапии и массажа. Чтобы снять нагрузку с суставов используется бандаж. В залах ЛФК и кинезиотерапии пациент с помощью инструкторов в максимально короткие сроки разрабатывает естественные движения рук и ног, формирует околосуставные мышцы. Специалисты помогают скорректировать образ жизни, чтобы сохранить здоровье суставов в дальнейшем.

АКЦИЯ

Успейте записаться на прием травматолога-ортопеда в Институте Движения (40 минут) - ~~1250~~ 990 рублей.

* Предложение ограничено. Действует с 7 по 31 декабря 2020 года.

ПОДАРКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Ортопедические изделия со скидкой до 30%

В магазине ортопедии Института Движения новогодние скидки! Успейте купить самые полезные подарки своим близким.

- ортопедические подушки
- массажёры
- массажные коврики
- модульные коврики для профилактики плоскостопия у детей

Подробности уточняйте у продавца ортопедических изделий.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ?

Подробная информация, запись на приём и процедуры лечения суставов по телефону

+7 (8212) 400-877

г. Сыктывкар, Октябрьский пр-т, 164.

Сайт: indvigo.ru.

реклама

Лицензия №ЛО-11-01-002278 от 05.11.2019

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА