

## **О пользе горячего питания школьника.**

Горячее питание в системе питания человека имеет крайне важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что

учащиеся, не потребляющие во время учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность. К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают второе место после заболеваний опорно-двигательного аппарата. Словом, всё больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех школьников во время их пребывания в школе. Еще не так давно статистика показывала, что школьники, особенно старшеклассники предпочитают не качественную еду, а чипсы, бутерброды, кока-колу, всевозможные рекламируемые сухарики. К счастью тенденция стала меняться и все больше старшеклассников склоняются к тому, что при большой нагрузке в школе необходимо горячее питание.

«И кому же в ум пойдет  
на желудок петь голодный!»

(И.А. Крылов «Стрекоза и муравей»)

Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.

Современный школьник должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо.

Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыры и кисломолочные продукты - источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны

выпивать не менее двух литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков. Питание школьника должно быть сбалансированным. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет:

„Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть“.

Никто ещё не оспорил Сократа, но и не следуют его кредо немногие.

Ведь еда —наслаждение: после хорошей трапезы мозг вырабатывает

эндорфины — особые вещества, приносящие чувство покоя и повышающие

настроение. На страже здоровья, чтобы погоня за эндорфинами не нанесла

вреда, стоит режим питания. Режим питания необходимо соблюдать всем: и взрослым и детям. Особенно это важно для растущего детского организма.

Каждый ребёнок должен получать горячее питание. Разумный режим обеспечивает слаженную, без перебоев и перегрузок, работу желудочно-кишечного тракта, хорошее усвоение пищи и нормальное течение обмена веществ, а в результате прекрасное самочувствие. Растущему организму требуется четырёхразовое питание.

Уважаемые родители! Будьте внимательны к здоровью своих детей.

«Школьное питание —это залог здоровья подрастающего поколения» .

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому питание

является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости,

физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации к современной жизни. Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования.

Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. В Законе Российской Федерации «Об образовании» сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности. Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе.

В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания. Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни.

Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фастфудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с

недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

Здоровое (рациональное) питание -одна из главных составляющих здорового образа жизни, один из основных факторов продления периода активной жизнедеятельности организма.

В настоящее время происходит значительное изменение отношения людей, в первую очередь социально активных слоев населения, к собственному здоровью: исчезают старые представления о том, что здоровье ничего не стоит, затраты на него не дают никакой отдачи и им можно пренебречь.

Становится все более понятным, что именно здоровье -самое ценное достояние человека, так как определяет его работоспособность в современном обществе и, соответственно, уровень жизни и благополучия.

Питание современного человека становится основным фактором риска развития многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечно -сосудистой системы и онкологических процессов.

В организме человека нет органа или системы, от характера питания которого не зависели бы его нормальное функционирование и работоспособность.

Правильное питание играет огромную роль на каждом этапе развития организма. Физиологический смысл питания: чем больше выбор питательных и витаминных блюд, тем полноценнее обеспечение организма незаменимыми пищевыми веществами. Несмотря на то, что вопрос «питание» касается каждого человека несколько раз в день и оказывает систематическое влияние на состояние здоровья, теме этой до сих пор еще не уделяется должного внимания. Школьная программа и образовательный стандарт среднего образования не упоминают принципов здорового питания. Не преподается тема «организация питания» и в педагогических учебных заведениях.

Пропаганда здорового питания важна не только для привлечения родительских средств на питание, но и потому, что привычки питания, полученные человеком в детстве, сохраняются человеком до старости. Формируются эти

привычки в семье и системе организованного детского питания. Прямо повлиять на семейный уклад практически невозможно, поэтому школьная столовая – главное место, где растущий человек приучается к здоровому питанию.

Обеспечение школьников полноценным горячим питанием напрямую связано с сохранением здоровья населения. По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия». Одной из уязвимых групп населения на фоне происходящих в стране социально-экономических преобразований оказались дети, особенно школьного возраста.

Для учащихся, посещающих группу продленного дня, должно быть организовано 2-разовое питание: завтрак и обед, а в некоторых случаях обед и полдник. Дети, посещающие группы продленного дня, должны получать в школе не менее 50 процентов суточного рациона. Для покрытия повышенных суточных энергозатрат необходимо, чтобы рацион питания для детей младшего школьного возраста содержал 2200-2700 ккал в сутки.

Обучение в школе вызывает немало затруднений в питании детей. Нередко утром они мало и неохотно едят, с трудом удается уговорить ребенка выпить хотя бы стакан молока. Часто приходится прилагать усилия, чтобы он ел спокойно, не торопясь. Ребенку, у которого из-за усталости после школы нет аппетита, до обеда необходим отдых.

Совершенно недопустимы длительные перерывы в приеме пищи. Например, если у школьника будет перерыв между обедом и ужином 6-7 часов, то через несколько недель у него начнется головокружение, появятся вялость, слабость, ему станет труднее учиться. Кроме того, после длительного перерыва ребенок, сильно проголодавшись и жадно набросившись на еду, плохо ее пережевывает. Большое количество пищи, проглоченное наспех, плохо переваривается и не принесет пользы. Могут возникнуть сильная резь в животе, тошнота и даже рвота, а впоследствии – заболевания пищеварительной системы.

Следует, однако, помнить, что даже прекрасно организованное питание в школе не даст хорошего результата, если в семье на питание ребенка не обращают внимания.

