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 желуд-

ке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособ-

ность. К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьно-

го 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 актив-

ности. 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 сбаланси-

рованным. В меню школьника обязательно должны входить продукты,

 содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые амино-

кислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходи-

мы 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 здоровье -сберегающей среды в общеобразователь-

ном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования.

 Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте

отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболева-

емости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений

 и хронической патологии. В Законе Российской Федерации «Об образовании»

сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать пита-

ние 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 формироватьу 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 пита-

нии как составляющей части здорового образа жизни.

 Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима

питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фастфудами, сухарика-

ми, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно этосвязано 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 достоя-

ние 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 орга-

низма. 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 родитель-

ских 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 повли-

ять 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 оказа-

лись 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 энерготрат

 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.