

О пользе горячего питания в школе.



**«Чем проще пища, тем она приятнее – не
придается,
тем здоровее и тем всегда и везде доступнее».
Л.Н. ТОЛСТОЙ**

Горячее питание в системе питания человека имеет крайне важное значение. Школьник, занимаясь напряженной умственной деятельностью, расходует свои запасы энергии, а их пополнение напрямую связано с наличием в организме запасов углеводов, в первую очередь глюкозы. Если запас глюкозы в крови снижается, то значительно ухудшается работоспособность ребёнка, он хуже воспринимает учебный материал. Поэтому целесообразно получать горячее питание в школе.

Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие среди 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.

Польза горячих завтраков неоспорима – они намного лучше, чем булочка или бутерброд; они позволяют ребёнку восполнить запас энергии, ведь от 4-6 часов нахождения в школе ребёнок теряет много калорий. Высококалорийные горячие завтраки обеспечивают длительную работоспособность школьников и благоприятно влияют на их физическое здоровье. Также, наблюдения показали, что в школе, в коллективе ребёнок ест с аппетитом.

Ребятам предлагается разнообразный рацион, включающий зерновые, крупы, мясные изделия, рыбу, фрукты и овощи. Соки обогащаются аскорбиновой кислотой, а для заправки блюд используется исключительно йодированная соль. Школьники имеют возможность ежедневно получать все необходимые растущему организму микроэлементы и вещества.

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.

Всем необходимо помнить, что правильное питание в школе очень важно для формирования здоровья и личности ребёнка. Стоит отметить, что обучающиеся, получающие горячее питание в школе, лучше учатся, меньше болеют и реже страдают от избыточного веса. У них лучше память, выше иммунитет. Кроме того, без горячего завтрака ученик испытывает такой дефицит энергии, что потом переедает во время обеда и ужина.

Здоровое питание - основа профилактики заболеваний.

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, сыр, 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 1,5 - 2 литров жидкости, но не газированной воды. Сюда входит не только чистая вода, а вся свободная жидкость - суп, чай, молоко, фруктовые или овощные соки.

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.

Детям нужно сбалансированное питание, маложирные, нежареные, желательнее тушеные и отварные блюда. На завтрак – каша или творог. Но сколько детей вы знаете, которые это любят? **Чтобы дети любили полезную пищу, нужно, чтобы ее ели и любили родители.** Никогда ребенок не будет есть отварную свеклу, если мама дает ему отварную свеклу, а для взрослых подает оливье. Родители должны приучать себя к правильному питанию и быть примером для своих детей. Стоит лишь перестать экономить на своем здоровье и здоровье ребенка, хотя бы частично отказаться от «западной модели питания» и вспомнить, чем вас кормили в детстве. Вспомните русскую поговорку «Щи да каша — пища наша».



Помните, правильное питание - залог здоровья!