

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, в Чувашской Республике болезни органов пищеварения среди детей школьного возраста занимают третье место после заболеваний органов дыхания и травм и отравлений и некоторых других последствий воздействия внешних причин. 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 сухарики. К счастью, тенденция стала меняться и все больше ребят склоняются к тому, что при большой нагрузке в школе необходимо горячее питание. 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 должны быть горячие блюда. 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. 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, но особенно это важно для растущего детского организма. 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. В Законе Российской Федерации «Об образовании», в санитарных нормах и правилах СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать двухразовое питание для обучающихся, и трехразовое питание для детей, посещающих группы продленного дня, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и организации здорового питания. Школьное питание, организованное по утвержденному примерному меню, регламентируемому санитарными правилами и нормами, в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания. 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. В организме человека нет органа или системы, нормальное функционирование и работоспособность которых не зависели бы от характера питания.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Шумерля призывает родителей быть внимательными к здоровью своих детей. Школьное питание – это залог здоровья подрастающего поколения.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Шумерля