

## О пользе здорового питания

«Ритм жизни школьника так динамичен  
Он извлекает корень из числа.  
Затем на перемене бегает «сорвиголова».  
А после пишет сочиненье  
С усиленным сердцебиеньем.  
А после сочинения уже бежит на кросс.  
И возникает правильный вопрос  
- Как выдержать нагрузки?  
Как здоровью детскому не навредить?  
Да просто со школьной столовой нужно дружить!  
И соблюдать режим питания в школе.  
Он силы и энергию ребенку восстановит  
И вывод прост, чтоб школьнику к активной жизни возвратиться.  
В столовой школьной нужно подкрепиться»

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. Словом, всё больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех школьников во время их пребывания в школе.

Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов и микроэлементов). Особенно велика потребность школьников в продуктах, содержащих животный белок. При умственной нагрузке потребность в животном белке увеличивается. При дефиците белка могут возникать переутомление, снижение работоспособности, ухудшение успеваемости. Поэтому ежедневно ребёнку необходимы блюда из мяса или рыбы, молоко и молочные продукты. Такие продукты, как яйца, сыр, творог, школьник обязательно должен получить не реже 2-3 раз в неделю. Продукты, богатые животным белком, следует употреблять в первую половину дня, что учитывается при составлении меню школьных завтраков и обедов. При учебных нагрузках возрастает потребность в витаминах и микроэлементах, дефицит которых ведёт к нарушениям процесса роста, снижению памяти и внимания, риску заболеваемости детей. В питании школьников необходимо широко применять овощи, фрукты, натуральные соки.

Очень важно, чтобы у ребенка был полноценный завтрак, чтобы он плотно обедал в школе, чтобы около пяти часов у него был полдник, а за несколько часов до сна - ужин. Завтрак – это первый прием пищи за день, самый важный и основной. Об этом говорят и диетологи, и врачи. За день ребенок тратит много энергии, поэтому ему нужно зарядиться с самого утра. На завтрак подойдут блюда из яиц (омлет с овощами, вареные яйца с зеленью, яичница-глазунья), из творога (запеканка, сырники, творог со сметаной, вареники) и любые каши. Обед – это вторая самая важная трапеза в день. Лучше супа на обед может быть только суп. Для ребенка полезно отварное, мягкое и нежирное, мясо. Также в пользу супа говорит обилие овощей, которых в идеале должно быть около пяти видов, и тот факт, что это диетическое и полезное для желудка блюдо. При этом любая еда должны быть не только свежеприготовленной, но и горячей. Тепло – это всегда дополнительный источник энергии, и не важно, откуда оно поступает. В школе на обед детям могут предложить куриный суп, в качестве второго блюда это может быть сардельки или сосиски с гарниром (каши, пюре), гуляш с гарниром или рыбные блюда, приготовленные на пару. Обязательно к основному блюду подают салат из овощей, чаще

всего это свежая капуста, огурцы, морковь, и, конечно же, деткам предлагают запить сытный обед чаем, компотом или витаминным напитком. Такое меню поможет ребенку сохранить энергию для второй половины учебного дня. Ужинать ребенок должен между семью и восемью часами вечера. Вечером не рекомендуется давать ребенку тяжелую пищу. Еда должна быть легкой, быстроусвояемой. Лучше всего подойдут рыба, птица и, конечно, овощи в самых разнообразных видах.

Таким образом, можно сделать вывод, что 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 в современной жизни.

Администрация школы уделяет большое внимание жизни и здоровью детей и подростков, а вопрос совершенствования системы организации рационального питания по средствам обеспечения обучающихся качественным сбалансированным питанием стал одним из ключевых в учебно-воспитательном процессе. С учетом того, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же. Школа несет ответственность за содействие ученикам в формировании и поддержании здорового режима питания, как фактора успешного обучения и крепкого здоровья учащихся.

В течение учебного года мы стремимся охватить, как можно больше учащихся горячим питанием. Ведь хорошей организацией горячего питания школьников можно положительно влиять на процесс обучения и помогать, ребятам успешно овладевать знаниями. Технология приготовления блюд поварами строго соблюдается. Санитарное состояние пищеблока соответствует санитарно-гигиеническим нормам.