Горячее питание в школе – залог здоровья наших детей!

На состояние здоровья человека оказывают влияние многочисленные факторы. Один из важнейших — питание. Ещё в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни. Современные учёные выяснили, что основными нарушениями в питании являются: избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод. А так же нарушение режима питания.

По данным исследований эндоэкологического центра содержание витаминов в организме школьников нормальное у 10-12% детей; дефицит одного витамина — у каждого третьего; недостаток двух витаминов - у каждого второго; дефицит трёх витаминов - у каждого десятого ребёнка. Поэтому рекомендуется использование детьми в профилактических дозах витаминно-микроэлементных комплексов, особенно в зимне-весеннее время.

Чтобы устранить нарушения режима питания (60% ребят не соблюдают его), взрослым необходимо помнить: дети школьного возраста должны питаться 4-5 раз в день. При этом распределение суточного рациона должно распределяться следующим образом: завтрак — 20%, второй завтрак — 15%, обед — 30-35%, полдник — 15%, ужин — 20% суточного рациона. Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность.

Школьный возраст, это именно тот период, когда происходит наиболее активное развитие ребенка, при этом также формируется образ жизни, в том числе и тип питания. 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. Учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени, 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.

Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. Здоровое (рациональное) питание - одна из главных составляющих здорового образа жизни, один из основных факторов продления периода активной жизнедеятельности организма.

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. Физиологический смысл питания: чем больше выбор питательных и витаминных блюд, тем полноценнее обеспечение организма незаменимыми.

Горячее питание в школьной столовой призвано решать задачу соблюдения режима питания. С тем, чтобы у школьника не было бы перерывов между приёмами пищи более 4 часов, что очень вредно для пищеварительной системы ребёнка. Процесс школьного питания регламентирован санитарными нормами и правилами, и при их выполнении в большой степени удовлетворяет основам рационального питания.

Однако часто родители школьников не уделяют должного внимания питанию в школьной столовой. Основными причинам «непитания» детей родители называют:

-строгие диеты обучающихся,

-недостаток денежных средств,

-не устраивает меню школьной столовой,

-плотно завтракает (или обедает, если учится во вторую смену) дома.

И если в первой причине все понятно и ясно, и это больше медицинский фактор, то в остальных причинах усматривается попустительское отношение к здоровью своего ребенка.

Родители нередко выделяют деньги для «перекуса». И здесь возникают проблемы - начинается злоупотреблением чипсами, сухариками, фаст-фудами, шоколадными батончиками, конфетами и пр. Это формирует не только принцип неправильного питания, но и ведет к нарушению здоровья молодого организма.

Здоровое питание позволяет получить от продуктов все необходимые витамины и микроэлементы для обеспечения жизнедеятельности организма. Правильные пропорции белков, жиров и углеводов способствуют контролированию своего веса и укреплению здоровья.

Уважаемые родители!

Будьте внимательны к здоровью своих детей.