

О пользе горячего питания школьника

Горячее питание в системе питания человека имеет важное значение. 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. Ребятам предлагается разнообразный рацион, включающий зерновые, крупяные, 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. 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.

Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в школе способствует воспитанию физически и нравственно здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

Рациональное питание – один из основных факторов, ответственных за здоровье человека. Для детей школьного возраста это имеет особое значение в связи с особенностями роста и развития в этот период, а также в связи с интенсивной учебной нагрузкой. Организация рационального питания учащихся является одним из ключевых факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения в школе. Рабочий день для учащихся 1 смены начинается в 8 утра. Заканчивается в 13.00. А для учащихся 2 смены начинается в 14.00, заканчивается в 19.00. Школьные будни требуют от ребенка активной мозговой работы и напряжения. Энергетическая подпитка на перемене – и опять в класс. И очень важно, чтобы «подпитка» состояла из вкусной и здоровой пищи. В столовой учащимся предоставляются на выбор блюда из меню, составленного технологом комбината общественного питания, заведующей школьной столовой, в котором представлен большой выбор блюд с учетом физиологической особенности учащихся.

Чрезвычайно актуальным является для нас решение вопроса формирования культуры питания ребенка, чтобы он с детства был пропитан пониманием, что здоровье – это основа интересной, продуктивной жизни, а основа здоровья – это правильное питание. И конечно, необходимо формировать у детей правильные ориентиры на выбор продуктов питания, на организацию процесса питания в целом. Организация рационального сбалансированного питания детей и подростков является одним из важнейших факторов сохранения их здоровья.