

Здоровое питание школьников

В течение последних десятилетий в РФ наблюдается ухудшение состояния здоровья детей школьного возраста. В связи с этим, проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся является задачей государственной важности.

Питание – один из важнейших факторов, оказывающий непосредственное влияние на формирование организма детей и подростков. Пища, являясь пластическим и энергетическим материалом, способствует росту и обновлению клеток и тканей, протеканию внутренних процессов в организме. Всемирной организацией здравоохранения установлено, что около 80 % всех болезней прямо или косвенно связано с питанием. В силу существующих анатомо-физиологических особенностей дети и подростки являются самой уязвимой группой населения.

Сегодня 2/3 детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания. Установлено, что учащиеся, получающие в школе горячее питание, лучше воспринимают учебный материал и сохраняют работоспособность до конца учебных занятий. Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний (ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения). По мере взросления детей распространённость гастритов возрастает в 19 раз, заболеваний щитовидной железы - в 6 раз.

Для нормальной жизнедеятельности школьнику необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часа. В течение учебного дня школьнику нужно получить до 55-60% суточной калорийности рациона.

Поэтому ребёнку в школе необходимо полноценное горячее питание (завтрак, обед). А посещение детьми групп продлённого дня разрешается только при условии, что они 2-3 раза получают горячую еду.

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. Так, в день школьник должен съесть около 400 граммов овощей, 250 - картофеля и 200 - фруктов. Поэтому в **школьное питание** обязательно включаются разнообразные блюда из овощей.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. Важнейшим условием для поддержания здоровья, высокой работоспособности и выносливости человека является полноценное и правильное питание. Особенно сейчас остро встал вопрос об организации правильного школьного питания. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же.

Школьная столовая полностью укомплектована необходимой посудой. Ее чистоте уделяется повышенное внимание. Мытье и дезинфекция производятся с соблюдением всех норм санитарно-гигиенического режима, используются самые лучшие средства дезинфекции. За время работы в школе не было ни одного случая заболевания кишечной инфекцией по вине столовой. Перед входом в помещение столовой для мытья рук учащимися организовано специальное место.

Система организации питания в школе ставит перед собой следующие задачи:

- обеспечить учащимся полноценное горячее питание;
- следить за калорийностью и сбалансированностью питания;
- прививать учащимся навыки здорового образа жизни;
- развивать здоровые привычки и формировать потребность в здоровом образе жизни;
- формировать культуру питания и навыки самообслуживания.

Организация качественного сбалансированного питания является важным фактором в нормальном развитии и функционировании растущего детского организма, в профилактике болезней и их лечении. От того, как питается школьник, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность, качество учебной деятельности.