

О НЕОБХОДИМОСТИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

Проблема горячего питания в группе продленного дня становится все острее. Дети не приучены родителями к обедам, состоящим из первого и второго блюд, и норовят «улизнуть» в буфет за булочками и пирожками. Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни.

Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.

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, на 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.

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 должно быть горячее блюдо. Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.

На состояние здоровья человека оказывают влияние многочисленные факторы. Один из важнейших - питание. 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, отсутствие горячего питания. Взрослым необходимо помнить: дети школьного возраста должны питаться 4-5 раз в день, в рационе должно присутствовать горячее питание. За день школьники должны потреблять не менее двух литров жидкости – супы, фруктовые и овощные соки. Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность. Очень важно, чтобы у ребенка был полноценный завтрак, чтобы он плотно пообедал в школе, чтобы около пяти часов у него был полдник, а за несколько часов до сна - ужин.

Завтрак – это самый важный и основной прием пищи за день - он намного лучше, чем булочка или бутерброд; он позволяют ребёнку восполнить запас энергии, ведь от 4-6 часов нахождения в школе ребенок теряет много калорий. Также наблюдения показали, что в школе, в коллективе ребёнок ест с аппетитом. Высококалорийные горячие завтраки обеспечивают длительную работоспособность школьников и благоприятно влияют на их физическое развитие. На завтрак не нужно готовить каких-либо изысков и необычных продуктов. Вполне подойдут блюда из яиц (омлет с овощами, вареные яйца с зеленью, яичница-глазунья), из творога (запеканка, сырники, творог со сметаной, вареники) и любые каши, которые могут стать чуть ли не панацеей от многих болезней. Например, гречневая способствует заживлению язв желудочно-кишечного тракта и крайне полезна при ожирении и запорах. Кукурузная каша хорошо успокаивает раздраженный кишечник. Манная каша укрепляет кости, к тому же в ней много белков, витаминов и минеральных веществ. Рисовая каша очень полезна при заболеваниях органов пищеварения, особенно при расстройстве желудка. Овсянка способствует нормализации обмена веществ, выводит

шлаки. Эта каша очень полезна для нервной системы. Ребенку можно каждый день готовить новую кашу, ведь есть еще и пшеничная, пшенная, чечевичная и ячневая каши - все они очень полезны и приготовление любой каши не занимает много времени. Кроме этого, любую кашу можно подсластить и сделать ее вкус более интересным, добавив молоко, варенье, сок, йогурт или фрукты. Именно каши лежат в основании пирамиды здорового питания. Все каши богаты сложными углеводами, которые нормализуют перистальтику кишечника. Сложные углеводы медленно расщепляются в кишечнике, и в результате они долго поддерживают нормальный уровень сахара и чувство сытости. Если ребенок с утра съест кашу, его мозг будет обеспечен энергией и глюкозой. В отличие от хлопьев или мюсли, которые заливаются обычно водой или соками промышленного производства. Дело в том, что хлопья и мюсли и другая, такая же продукция, содержат простые углеводы, они быстро расщепляются в кишечнике, провоцируя быстрый скачок сахара. Таким образом, они только усиливают аппетит и ребенок, придя в школу, быстро становится голодным.

В школьное меню включены каши, макаронные изделия, молочные продукты, мясо, рыба, салаты, свежие овощи и фрукты, чай, кофейный напиток. Необходимо заметить, что высокая умственная нагрузка школьников приводит к тому, что увеличивается потребность в витаминах и микроэлементах. Если в пище будет не хватать витаминов, то ребенок может страдать от авитаминоза. У него ухудшается память и работоспособность, нарушается процесс роста. Продукты школьного питания богаты витаминами, которые участвуют в обмене белков, жиров, углеводов, минеральных солей; стимулируют рост организма; улучшают защитные свойства кожи, влияют на деятельность нервной системы, в частности на кору головного мозга; регулируют тканевое дыхание; деятельность нервной системы.

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. Употребление только второго блюда не вызывает достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. При этом любая еда должна быть не только свежеприготовленной, но и горячей. Тепло – это всегда дополнительный источник энергии, и не важно, откуда оно поступает. А зимой горячая еда – это помощь организму в самообогреве. В школе на обед детям могут предложить борщ, рассольник, овощной суп, в качестве второго блюда это может быть котлеты 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, детям предлагают запить сытный обед чаем, компотом. За день школьники должны выпивать не менее 1,5 - 2 литров жидкости, но не газированной воды. Сюда входит не только чистая вода, а вся свободная жидкость - суп, чай, молоко, фруктовые или овощные соки.

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. Такое меню поможет ребенку сохранить энергию для второй половины учебного дня.

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, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают второе место после заболеваний опорно–двигательного аппарата.

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. Совершенно недопустимы длительные перерывы в приеме пищи. Например, если у школьника будет перерыв между обедом и ужином 6-7 часов, то через несколько недель у него начнется головокружение, появятся вялость, слабость, ему станет труднее учиться. Кроме того, после длительного перерыва ребенок, сильно проголодавшись и жадно набросившись на еду, плохо ее пережевывает. Большое количество пищи, проглоченное наспех, плохо переваривается и не принесет пользы. Могут возникнуть сильная резь в животе, тошнота и даже рвота, а впоследствии - заболевания пищеварительной системы. Следует, однако, помнить, что даже прекрасно организованное питание в школе не даст хорошего результата, если в семье на питание ребенка не обращают внимания.

Словом, все больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех школьников во время их пребывания в школе. Помните, правильное питание - залог здоровья!

Декабрь 2018г.

Титова Л.И.