

Матзянова Раушания Гаязовна

учитель

Назмутдинова Чулпан Мунировна

учитель

Шаехов Глюс Мухаметназипович

учитель

МБОУ «Сармановская гимназия»

с. Сарманово, Республика Татарстан

НЕОБХОДИМОСТЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается тема организации здорового питания школьников как одного из ключевых факторов сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Поднимается проблема несбалансированного домашнего рациона, вызванного нерегулярным питанием, преобладанием полуфабрикатов и вредных продуктов, что приводит к росту заболеваний органов пищеварения у детей.*

***Ключевые слова:** здоровое питание, горячее питание в школе, сбалансированный рацион, профилактика заболеваний, родительский контроль, культура питания, образовательный процесс.*

В большинстве семей не только дети, но и сами родители утром не едят: либо не хотят, либо на диете, либо не успевают приготовить. В обед тоже редко едят: либо им родители не оплачивают карту, а дети сами не умеют это делать. Карманные деньги многие ученики тратят на вредные вкусности. В конце концов получается так, что основные калории ребенок получает вечером, а потом начинают задумываться, почему же возникают разные заболевания органов пищеварения. Кроме того, что чаще всего успевает приготовить работающая мама, чтобы и быстро, и питательно. В лучшем случае, это жареная картошка и макароны по-флотски или полуфабрикаты. Пища эта – тяжелая и бесполезная даже для взрослых, не говоря уже про детей.

Школьные завтраки и обеды полноценны, хотя многие пытаются это отрицать, они сбалансированы и полезны, они компенсируют неправильное питание дома. В школе правильное питание организовано проще в том смысле, что исключены продукты, вредные для здоровья.

Горячее питание в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья детей. Питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности. Если в организм ребенка поступает недостаточно питательных веществ, то это отрицательно сказывается на физическом развитии, заболеваемости, успеваемости. Молодому растущему организму регулярно требуются жиры, белки и витамины, которые необходимы для здорового роста.

Врачи говорят: «Чтобы школьник хорошо учился, он должен завтракать с утра и причем правильно». С утра ребенка следует кормить кашами – овсяной, гречневой, пшенной. Такие каши не дадут проголодаться в течение нескольких часов! К каше можно добавить не сладкий творог.

Какие же витамины нужны подрастающему организму?

Витамин А называется так не даром: это первый открытый учеными витамин. Он нужен для зрения, роста, иммунитета. Витамин А находится в животных продуктах.

Витамин С играет важную роль в укреплении иммунитета и защитных сил организма, синтезе веществ, которые являются базовыми структурными компонентами многих тканей тела. Он обеспечивает здоровье кровеносных сосудов, кожи, костей и зубов, способствует заживлению ран, улучшает всасывание железа из пищи, является антиоксидантом, защищает от рака, повышает устойчивость к стрессам.

Витамин D отвечает за силу мышц, крепкость костей и зубов. Содержится в жирной рыбе, яйцах, печени, сливочном масле. Главный его источник – солнце. Витамин синтезируется под действием ультрафиолетовых лучей. Поэтому необходимо каждый день находиться на солнце 15–20 минут.

Правила здорового питания.

1. Лучше будет, если у ребенка будут разнообразные продукты.

2. Нужно включить в каждодневный рацион мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты.
3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.
4. Учащиеся должны завтракать дома, в школе – горячий завтрак, обед в школе.
5. Осенью и весной давать витамины.
6. Обогащать рацион питания витамином «С».
7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
8. Если у ребенка дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача.
9. При составлении рациона питания школьника-спортсмена, нужно скорректировано питание с физической нагрузкой.

Что есть сегодня в школьном меню.

1. Продукты и блюда, которые отвечают правилам здорового питания. Они обеспечивают организм энергией, витаминами, которые необходимы ученикам.
2. Первые блюда, каши, творожные и яичные блюда, овощи и фрукты, имеются гарниры с основными мясными и рыбными блюдами, компоты или кисели, фрукты.
3. Блюда в основном готовятся отвариванием, тушением, запеканием.

В нашей школе созданы оптимальные условия для организации питания детей. Имеются удобные посадочные места для каждого класса. В столовой есть условия для мытья рук с холодной и горячей водой через, в наличии мыла и сушилок для рук. Персонал соблюдает режим уборки столовой, мытья и обработки посуды. Ежедневно проводятся дезинфекционные работы. На каждой перемене протираются столы.

Родительский патруль регулярно контролирует вкусовые качества блюд и продуктов, выдаваемых детям. Они проверяют, что едят дети, а что нет.

Горячие блюда должны быть горячими не только во время раздачи, но и к моменту их употребления. В нашей школе проводятся тематические родительские собрания, классные часы на тему «Правильное питание».

Список литературы

1. Афанасьев С.Э. Питание детей от трех лет и старше / С.Э. Афанасьев. – М., 2005. – 272 с. EDN QLLNFD
2. Броновец И.Н. Питание и здоровье человека / И.Н. Броновец. – Минск, 1989.
3. Белоусова И.А. Питание в школе / И.А. Белоусова, Т.А. Максимцева. – М.: Учитель, 2008. – 315 с.