

РЕКОМЕНДАЦИИ

Сократ говорил: «Человек похож на ту пищу, которую он ест».

Это значит: для того, чтобы быть здоровым, выносливым, нужно есть пищу, содержащую полезные вещества.

Рекомендации школьникам и их родителям о здоровом питании

Что такое здоровое питание?

Выражение «здоровое питание» по-разному понимается в разных странах людьми с разными культурными традициями. Вообще говоря, здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека. В целом под выражением «здоровое питание» подразумевается совместное воздействие потребляемой нами пищи, нашего состояния здоровья и предпринимаемых нами усилий для улучшения здоровья, как собственного, так и окружающих. Качественное питание обеспечивается путем сбалансированного потребления безопасных пищевых продуктов, в результате чего полностью удовлетворяются потребности нашего организма в питательных веществах. Недостаточность питательных веществ негативно отражается на качестве жизни и учебе.

Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего образования обусловлена рядом объективных причин:

- фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;
- в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проектируемой деятельности;
- -школьный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

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. Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Поэтому администрация школы, сегодня уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. 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.

Почему школа должна начинаться со столовой?

Школьный возраст 7- 17 лет - это период, когда ребенок становится взрослым. И это касается и его физического развития, и психо-эмоционального, и интеллектуального.

- Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.

- Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростка.

- На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.

- Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка. Ребенок осваивает новые для себя правила взрослой жизни. Учитя ответственности и самостоятельности, учится по-новому выстраивать свои отношения с людьми.

Поэтому правильное питание и его грамотная организация — это то, что обеспечивает организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для всех возрастающих нагрузок в школе и полового созревания.

«Идеальное» меню для школьника

Идеальным питанием можно назвать такое, которое соответствует основным медико-биологическим требованиям:

1. Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 25% и 35% суточной потребности соответственно, а по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов завтрак и обед в сумме должны обеспечивать 55-60% рекомендуемых суточных физиологических норм потребности.
2. Рационы должны быть распределены по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров и т.п. в зависимости от возраста.
3. Необходимо соблюдение режима питания - завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (10-11 часов), необходимый для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения; обед (дома или в школе) и ужин (не позднее, чем за 2 часа до сна).
4. Школьное питание должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение синтетических пищевых добавок, соли, специй и др.)
5. В питании школьников необходимо широко применять овощи, фрукты, натуральные соки. Поэтому в школьное питание обязательно включаются разнообразные блюда из овощей (салаты из свежих овощей, заправленные растительным маслом, овощные гарниры, запеканки и т.д.)

Нет питания — нет здоровья

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.

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.

Если по ТВ рекламируют Макдональдс

За последнее время под давлением рекламы массовое представление о хорошем питании изменилось в худшую сторону.

Стали больше потреблять фаст-фуд в широком смысле, то есть не только гамбургеры и картошку фри, но и разнообразные полуфабрикаты. Изменить эту ситуацию трудно.

Если родители сами питаются на ходу, на скорую руку

Проанализируйте, как питается в течение дня ваш ребенок. Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Готовите ли Вы регулярно завтрак ребенку?
2. У вас всегда есть готовый полноценный обед, который нужно только разогреть?
3. Вы не даете ребенку деньги на обед в школе?
4. Вы уверены, что выданные деньги ребенок не тратит в буфете на фаст-фуд и газированную воду?

В большинстве семей дети утром не едят: либо не хотят, либо родители не успевают приготовить. В обед тоже не едят: либо им не дают денег со словами «домой придешь, разогреешь», а дети обычно забывают это сделать, либо выданные деньги уходят на чипсы, газированную воду и шоколад. В результате основную массу калорий ребенок получает вечером, как следствие, 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. Пища эта – тяжелая и бесполезная даже для взрослых, не говоря уже про детей.

Поэтому питание в школе, где ребенок проводит основную часть дня, оказывается очень важным. Если школьные завтраки, обеды и полдники полноценны, сбалансированы и полезны, то в значительной мере компенсируют неправильное питание дома. В школе правильное питание организовать проще в том смысле, что можно исключить продукты, вредные для здоровья. Допустим, изделия во фритюре: жареные пирожки, беляши и прочее. Печеные пирожки, пожалуйста, а жареные – нельзя. В школе не разрешается подавать острое и жирное. Например, из-за жирности мяса запрещена свинина. Запрещены продукты, содержащие химические красители и консерванты, как раз чипсы, газировки и тому подобное.