

**Рекомендации родителям и школьникам**

**о здоровом питании**

Вопрос о правильном рационе питания детей школьного возраста волнует всех родителей, заботящихся о здоровье своих отпрысков. Карманные деньги, выдаваемые на «мелкие расходы», чаще всего тратятся на вредные вкусности, а значит, нужно не только придирчиво изучать меню в школьной столовой, но и самим составить такой рацион питания, при котором все потребности растущего организма будут удовлетворены в полной мере.

 ***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.

 ***Почему следует принимать меры по улучшению питания?***

 Качественное питание укрепляет способность к учению и здоровье детей. Поскольку питание влияет на интеллектуальное развитие и способность к учению, здоровое питание является необходимым условием хорошей успеваемости в школе. Как показывают исследования, дети, питающиеся более качественно, получают при тестировании более высокие оценки, невзирая на материальное положение их семей и уровень школы. Недостаточность питательных веществ, имевшая место в раннем детстве, может влиять на способность к учению, длительность пребывания в школе, умение концентрироваться и на внимательность. Дети, имевшие серьезную недостаточность питательных веществ, получают при тестировании на IQ и знание фактической информации более низкие оценки, чем дети в специально выбранных группах сравнения.

 Здоровое питание уменьшает опасность возникновения проблем со здоровьем, наиболее характерных для настоящего времени. Исследования показывают, что первые признаки хронических заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, рак и нарушения пищеварения, проявляются в юности. Установлено, что просвещение в области питания оказывает существенное влияние на формирование полезных для здоровья привычек в этой области, что, в свою очередь, ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием.

Образование и хорошее питание укрепляют экономику. Люди, имеющие полноценное питание и хорошее образование, работают с большей производительностью и, следовательно, повышают свое собственное материальное благосостояние.

 ***Влияние питания на здоровье.***

Среди разнообразных условий окружающей среды, постоянно воздействующих на молодой организм, одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на растущий организм многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.
 Если говорить об отношении к еде с точки зрения здоровья, то надо отметить, что такое  рациональное питание, разнообразное питание и в чем состоит его режим. Соблюдая нехитрые правила, можно сохранить здоровье, на что следует обратить внимание детей. Здоровое питание включает в себя еще один принцип – умение правильно приготовить пищу. Таки образом, все, о чем говорили выше, укладывается в понятие:

* ***разнообразное питание, богатое всеми основными питательными веществами;***
* ***прием пищи не менее 3 –4 раз в день;***
* ***умеренное употребление пищи;***
* ***ужин не позднее 19 – 20 часов;***
* ***правильная кулинарная обработка продуктов.***

Прежде всего, очень трудно преодолеть стереотип в мышлении и поведении не только детей, но и взрослых, что здоровье – это дело не только государственное, но и личное. Главная ценность жизни – здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам обязан поддерживать его. Современное питание по данным обследования  потребление избыточного количества жира, нам не хватает большинства витаминов, микроэлементов, пищевых волокон,  незаменимых жировых клеток, содержащихся в растительных маслах и в морепродуктах.

 ***Здоровье детей в целом.***

Питание детей тесно связано со здоровьем. Начало заболевание желудочно – кишечного тракта в 70 из 100 случаев приходится на 5 – 6 летний возраст и достигает пика к 8 – 12 годам. По данным академика А. А. Баранова, распространенность хронических заболеваний органов пищеварения составляет 702,3 на 1000 детского населения и зависит от ряда факторов:

* ***нерегулярное питание с перерывами более 3 –4 часов;***
* ***частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений;***
* ***однообразное питание;***
* ***еда всухомятку;***
* ***употребление некачественных продуктов;***
* ***несоблюдение режима дня;***
* ***малоподвижный образ жизни;***
* ***вредные привычки***

Их устранение снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15%.

Анализ существующей структуры питания страны показывает, традиционно высокое потребление зерновых продуктов (хлеба,  каш и д.р. переработки зерна), а также картофеля (который обеспечивает одновременно существенный вклад в рацион россиян витамин С) никак не противоречит современным принципам здорового питания. Но в след за этими продуктами как по  чистоте потребления, так и вкладу в калорийность рациона следует сахар и  кондитерские изделия (А они должны обеспечить вершину «пирамиды» здорового питания, самую низкокалорийную ее часть).

Известно, что здоровье напрямую связано с традицией потребления овощей и фруктов. Призыв Всемирной организации здравоохранения о потреблении 400 гр. овощей и фруктов в день обошел весь мир, и в тех странах, где он реализован, показатели здоровья населения значительно лучше. У нас в стране, к сожалению, эти рекомендации не выполняются, и многие нарушения в питании напрямую связано с  недостатком в нашем рационе овощей и фруктов.

Сознательное отношение к питанию предполагает, что человек руководствуется при приеме пищи не только аппетитом, но и требованиями гигиены питания. Взрослые, не знакомые с требованиями гигиены питания, склонны перекармливать детей. Постоянно им кажется, что он слишком «худой». Порою, они прибегают к уговорам, просьбам и даже наказаниям, чтобы заставить учащегося есть столько, сколько считают нужным они. В результате у ребёнка развивается невротическое отношение к еде. Прием пиши в этом случае происходит в обстановке скандала и протестов.

**Учащимся следует принимать пищу 4 раза в сутки:**

Первый завтрак – дома в 7.00 – 7.15;

Второй, тоже горячий завтрак – в школе, во время большой перемены.

Во время еды не следует отвлекать учащихся, так как это снижает аппетит и ухудшает усвоение питательных веществ.

Не следует непосредственно перед завтраком, обедом и ужином есть что-либо сладкое, так как при этом аппетит тоже снижается. Питание преимущественно бутербродами (т.е. хлебом с маслом, сыром, колбасой т.д.) вредно, так как эта пища неполноценна по составу и к тому же раздражает желудок, способствуя развитию хронического воспаления слизистой оболочки – гастрита.

При употреблении пищи наскоро, второпях ухудшается её пережевывание, и более грубые её частицы, поступая в желудок, раздражают её слизистую оболочку. Важно учитывать также, что тщательное пережевывание пищи укрепляет десны и зубы, развивает весь костно-мышечный аппарат.

Слишком горячая пища (температура пищи свыше 50єС) раздражает, обжигает слизистую оболочку пищевода и желудка, что может вести к её хроническому воспалению. Вредна и холодная пища.

Острая пища раздражает слизистую оболочку пищевода и желудка, а также вредно действует на печень. Эти продукты нельзя употреблять детям и подросткам.

При групповых завтраках и обедах дежурные заблаговременно сервируют и подают пищу на столы. После её приема учащиеся сами относят использованную посуду к соответствующему отделению пищеблока или ставят её на специальные столы. За каждым классом в столовой закрепляется определённое место. Приходят учащиеся в столовую организованно, вместе с классным руководителем, который следит за их поведением во время приёма пищи. Наряду с этим в школьной столовой может быть буфет, в котором учащиеся покупают холодные закуски, молочные продукты и т.д.

 ***Школьная среда  ориентирована на профилактику здоровья:***

- в школьной столовой предлагается здоровая пища;
- родителям  предлагаются информационные сообщения об организации школьного питания и еженедельном меню для учащихся.