

Памятка

Горячее здоровое питание в школе - нужно или нет?

Питание школьников требует самого пристального внимания. Во-первых, объяснить это можно продолжающимися процессами интенсивного роста и развития молодого организма. Во-вторых, современное школьное обучение требует высоких умственных и физических нагрузок и сопровождается значительными энергозатратами. Правильно организованное питание учащихся в школе повышает работоспособность, успеваемость, способствует хорошему физическому развитию и укреплению здоровья.

Режим питания школьников дома и в школе строится с учетом рекомендованных интервалов между приемами пищи: не менее 3,5 часов и не более 4 часов. Дети должны получать дома завтрак в 700 – 800 горячий завтрак в школе на 2-й или 3-й перемене. Учащиеся групп продленного дня обедают после уроков в 1200 – 1300, учащиеся подготовительных классов после дневного сна в 1630 получают полдник, ужинают в 1930 – 1930 дома. Учитывая продолжительное пребывание в школе учащихся групп продленного дня (до 1800), целесообразно дополнить обязательное для них 2-разовое горячее питание, третьим приемом пищи в 1630 – полдником (стакан молока с хлебобулочными изделиями).

Питание в школе разных возрастных групп должно строиться дифференцированно с учетом физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии: завтрак должен составлять – 25%, обед – 35% и полдник – 10%, ужин – 25%.

Непременным условием является строгое соблюдение режима питания и объема пищи на каждый прием. особое внимание уделяется содержанию в пищи белков животного происхождения и витаминов групп А, В, С, РР, способствующих оживлению регенераторных процессов. Питание школьников должно быть непременно щадящим предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание и исключать продукты с раздражающими свойствами. Из меню завтраков и обедов исключается жаренное, приправы, копчености, крепкие костные бульоны, обладающие сокогонным действием. Рекомендуется готовить вегетарианские, молочные или на курином бульоне супы.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски можно использовать салат из огурцов и помидоров, свежей или квашенной капусты, моркови, свеклы с добавлением свежей зелени.

В полдник рекомендуется включать напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

Ужин должен состоять из овощного (творожного) блюда или каши. Дополнительно рекомендуется включать в качестве второго ужина фрукты или кисломолочные продукты и булочные или кондитерские изделия без крема.

При построении рационального питания необходимо учитывать, что приемы пищи должны оставлять чувство удовлетворения. Это достигается при условии, что к моменту приема пищи появляется аппетит, а после ее приема – чувство насыщения на определенный промежуток времени.

Научные исследования показывают, что горячая пища стимулирует секрецию пищеварительных соков, лучше усваивается, полнее используется организмом и дает чувство насыщения. Оздоровительная роль школьного питания дополняется и его большим воспитательным значением – дети приучаются режиму, и формируется культура питания.

Значительное место в организации регулярного питания учащихся занимают горячие завтраки в школе. Систематическое пользование ими обеспечивает сохранение высокого уровня работоспособности в течение учебного дня, лучшей успеваемости и хорошего самочувствия. Школьный завтрак состоит из 15-20 г белка, такого же количества жиров и 80-100 г углеводов. Ассортимент продуктов должен быть разнообразным и включать молочные продукты, овощи, фрукты, рыбу, мясо, яйца, масло.

Для учащихся всех образовательных учреждений должно быть организовано двухразовое горячее питание завтрак и обед. Учащиеся групп продленного дня обеспечиваются по месту учебы двухразовым горячим питанием (завтрак и обед), а при длительном пребывании в школе и полдником.

Легче с самого юного возраста беречь здоровье, чем долгие годы мучительно избавляться от дурных привычек и учиться вести здоровый образ жизни.