**[Качественное питание – залог здоровья каждого школьника](http://pg-mir.ru/roditelyam-na-zametku/683-kachestvennoe-pitanie-zalog-zdorovya-kazhdogo-shkolnika.html)**

~ [Родителям на заметку](http://pg-mir.ru/roditelyam-na-zametku/)

Качественное питание – залог здоровья каждого школьника

За фразой «школьное питание» стоит здоровье наших детей. По данным валеологов, болезни органов пищеварения у детей и подростков занимают 3-е место. Поэтому важным фактором сохранения здоровья учеников является организация правильного питания не только дома, но и в школе. Специалисты считают, что ухудшение здоровья детей связано с неполноценным питанием, гиповитаминозами, химическими загрязнениями окружающей среды, отсутствием навыков и привычек здорового образа жизни.
Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.
Многие обучающиеся и родители имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Поэтому школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе.
«Забота о здоровье – это важнейшая задача. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».
В нашей гимназии созданы условия по организации питания обучающихся:
• Оборудована столовая. Помещения столовой размещаются на 1 этаже здания гимназии и включают в себя производственное. В состав производственного помещения входят раздаточная зона и обеденный зал.
• Во всех производственном помещении установлены раковины, моечные ванные с подводкой холодной и горячей воды через смесители. Холодная и горячая вода отвечает требованиям, предъявляемым к питьевой воде. Мытьё столовой и кухонной посуды и инвентаря выполняется в моечном помещении.
• Всё установленное в производственных помещениях оборудование находится в исправном состоянии.
• Обеденный зал на 50 человека оснащён мебелью: стульями и 6-местными столами.

Организационно-аналитическая работа

В гимназии имеется нормативно-правовая документация, обеспечивающая деятельность столовой и её работников. Классные руководители организовывают горячее питание обучающихся за родительскую плату. Врач и медсестра осуществляют ежедневный контроль над работой столовой.
Охват питанием обучающихся в 2017-2018 уч.году
Был проведён анализ охвата горячим питанием обучающихся школы. По итогам первого учебного полугодия в гимназии охвачено горячим питанием 67% учащихся. Анализ охвата горячим питанием показывает, что совместная работа педагогического коллектива, работников школьной столовой даёт положительный результат.
Методическое обеспечение
На протяжении всего учебного года педагогическим коллективом совместно с медицинским работником гимназии проводятся беседы на тему: «Культура поведения обучающихся во время приёма пищи»,
Основные принципы здорового питания школьников.
Питание считается качественным, если оно восполняет энергетические затраты организма и содержит все необходимые для жизнедеятельности витамины, макро-, микроэлементы, пищевые волокна.
Что же такое качественное и здоровое питание?
Питание школьника должно быть разнообразным, сбалансированным, калорийным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. Поэтому в ежедневное меню обязательно входят продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, минералы и микроэлементы.
Для удовлетворения потребности человека в аминокислотах необходимо, чтобы с пищей поступали различные белки. Они содержатся, преимущественно, в белках пищевых продуктов животного происхождения (мясе, рыбе, молоке, молочных продуктах, яйцах), а также в белках некоторых растительных продуктов.
Поэтому в рационе наших гимназистов ежедневно присутствуют продукты, содержащие белки (молочные каши, запеканки, бутерброды с сыром, блюда из мясных продуктов, рыба, салаты, вареные яйца).
С жирами поступают в организм растворимые в них витамины (A, D, Е, К), а также незаменимые жирные кислоты и другие вещества. В растительных маслах содержится значительное количество незаменимых жирных кислот. Ими богаты рыбий жир и подсолнечное, кукурузное, соевое и другие масла. Пищевой рацион человека биологически полноценен тогда, когда в состав его входит молочный жир — сливочное масло, содержащее витамины А и D, и растительные масла.
Все блюда в нашей гимназии приготовлены на основе сливочного или растительного масла.
Источниками углеводов являются фрукты, ягоды, кондитерские изделия и др. Крахмал — основной углевод пищи. Он содержится в пшеничной муке, изделиях из неё, а также рисе, крупах, в картофеле. Важное значение в питании имеет клетчатка. Она содержится в растительных продуктах, преимущественно во всех овощах и фруктах.
Основным источником сахарозы является обычный свекловичный сахар, а также некоторые овощи и плоды (свёкла, морковь, дыня, арбузы и др.).
Широко используются в школьном питании продукты, содержащие витамины и минералы. В составе многих блюд содержится морковь, зеленый лук, сладкий перец, зелень. Хочется отметить, что регулярно проводится С-витаминизация напитков.
Таким образом, можно сделать вывод, что пищевая ценность школьных завтраков и обедов, реализуемых в нашей гимназии, соответствует возрастным и физиологическим потребностям детей и подростков и принципам сбалансированного здорового питания.

Рекомендуемый родителям режим питания школьника

1. Наиболее рациональным является режим питания с 4-х разовым приемом пищи. Промежутки между приемами не должны превышать 4-5 часов. Это обеспечивает равномерную нагрузку на пищеварительный тракт и полноценное
переваривание пищи.
При четырехразовом питании должно быть следующее распределение пищевого рациона:
Завтрак должен составлять 20-25% суточного рациона.
Второй завтрак – около 20% суточного рациона.
Обед – 35% (суточного рациона) – должен быть горячим и содержать белки, жиры и углеводы.
Ужин – до 20%( суточного рациона) – не позднее 20 часов вечера.
2. При съедании слишком большого количество пищи за один прием происходит переполнение желудка.
Это затрудняет и нарушает процесс пищеварения, т. к. выделяющиеся пищеварительные соки не могут расщепить все питательные вещества, находящиеся в пище.
Есть следует в одни и те же часы примерно через равные промежутки времени. В этом случае образуются условные сокоотдельные рефлексы на время приема пищи
3. Ужинать надо не позднее чем за час два до сна. Если этот промежуток времени будет меньше, то человек ляжет спать с наполненным желудком.
4. В начале еды полезно употреблять блюдо, усиливающее выделение пищеварительных соков (салат, винегрет, бульон).
5. Есть сладости и жевать жвачку не рекомендуется, т. к. они сжигают аппетит.
6. Натощак не следует пить крепкий кофе или чай поскольку они стимулируют отделение желудочного сока, что нужно лишь в случае, когда пища уже находится в желудке.
При составлении норм питания следует учитывать, что соотношение белков, жиров и углеводов должно быть: 1:1:4.