Школьное питание - залог здоровья детей и подростков

"Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие
прочность знаний и вера в свои силы".
В.А.Сухомлинский

Значительное число современных проблем в системе общего образования, связано с негативной динамикой здоровья детей и подростков. Особую тревогу вызывает сам характер нарушений, которые часто являются следствием перенапряжения детского организма в процессе адаптации к качеству образовательной среды. Такие нарушения получили название "школьной патологии".

Специалисты отмечают, что "школьные патологии" проявляются в развитии опорно-двигательной, пищеварительной, сердечно - сосудистой систем, ростом нервно-психических заболеваний, болезней органов дыхания, зрения. Вследствие этого наблюдается общее снижение уровня психологической комфортности у детей и подростков. И как общее проявление - отрицательная динамика социальной активности, что проявляется в инертности в учебной и трудовой деятельности, а нередко ведет к неадекватному и даже агрессивному поведению. По данным Всемирной организации здравоохранения, количество детей, имеющих отклонения в развитии, состоянии здоровья, поведении и нуждающихся в коррекционной помощи, постоянно растет, достигая сегодня уже 70% от общего контингента школьников России.

Уровень распространенности хронической патологии среди учащихся 1-9 классов составляет 616,5 на 1000 учащихся, но уже к 10-11 классу он составляет 976,0 на 1000 человек. При этом на заболевания органов пищеварения приходится 9,5% процентов. Одновременно отмечается рост числа заболеваний, связанных с недостаточным питанием: анемии в 2 раза; ожирения на 27,2%; гастрит и дуоденит на 15,5 %; функциональные расстройства желудка в 5,2 раза. Здоровье школьников, процессы роста и развития, уровень заболеваемости во многом обусловлены характером питания, в том числе школьного. Выходом из этой ситуации станет перевод школьников на здоровое сбалансированное, горячее питание. Организация рационального питания учащихся во время пребывания в школе является одним из ключевых факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения. Особое значение приобретает правильное школьное питание с учетом того, что в последние годы дети проводят все больше и больше времени в школе при весьма интенсивном характере обучения, а низкий социально-экономический уровень многих семей не позволяет обеспечить детей полноценным питанием.

Из 1020 школьников МБОУ « СОШ №11» по данным мониторинга, проведенного в 2015 г. 100% учащихся начальной школы охвачено горячим

питанием (завтраки), 65% учащихся среднего звена и 78% учащихся 10-11 классов также получают горячие завтраки. Данные медицинского обследования учащихся, прошедшего в 1 полугодии 2014-2015 учебного года, показали, что в школе не наблюдается увеличения количества детей с хроническими заболеваниями органов пищеварения, снизилось количество детей с ожирением, с отставанием в физическом развитии.

Актуальность данной проблемы во взаимосвязи показателей здоровья школьников и показателей охвата горячим питанием очевидна. Проведенная работа позволила увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой и уменьшить количество детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и с отставанием в физическом развитии.

Высказывания детей о школьной столовой

"Мне очень нравится наша столовая. Во-первых можно взять добавку, во-вторых, добрые повара, которые готовят вкусные блюда. Больше всего нравятся их котлеты, пирожки и кисели" (Заяшников Влад, 2А)

"Я с удовольствием хожу в нашу столовую.)

"Захожу утром в школу - по коридору приятный аромат свежеиспеченных булочек, вкусного супа или каши. Не могу дождаться, когда настанет та заветная перемена, на которой я могу всё это с удовольствием съесть"(Кашуба Алексей, 6Б)

Питание и здоровье ребенка

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. К ним прежде всего нужно отнести рост и развитие, а также непрерывное обновление тканей (пластическая роль пищи). С пищей доставляется энергия, необходимая для всех внутренних процессов организма, а также для осуществления внешней работы и передвижения. Наконец, с пищей человек получает вещества, которые необходимы для синтеза соединений, играющих роль регуляторов и биологических катализаторов: гормонов и ферментов.
Поэтому основным требованием к питанию является соответствие количества и качества пищи потребностям организма.
Выделяем основные принципы рационального питания:
1. Соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергетическим затратам.
2. Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма.
3. Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов).
4. Разнообразие используемых пищевых продуктов (широкий ассортимент, в том числе овощей, фруктов, ягод, разнообразной зелени).
5. Правильная кулинарно-технологическая обработка продуктов с целью

сохранения биологической и пищевой ценности.
Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей.
Восполнить эту энергию можно только за счет питания. Чтобы пища принесла максимальную пользу, она должна содержать все вещества, из которых состоит наше тело: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.
Важнейшим компонентом питания являются белки. Важнейшими источниками белка являются следующие продукты: мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, соя, горох.
Недостаточное поступление в организм жира может привести к нарушению центральной нервной системы, ослаблению иммунобиологических механизмов, изменениям в почках, коже, органах зрения. Жиры в достаточном количестве содержатся в таких продуктах питания, как яйца, печень, мясо, сало, рыба, молоко. Для детского питания очень хорошим источником жиров является сливочное масло. Ценны также и растительные жиры.
Углеводы являются основным источником энергии. Людям, занятым умственным или легким физическим трудом, требуется небольшое количество углеводов; при выполнении значительной физической работы и занятиях спортом потребность в углеводах увеличивается. Людям, склонным к полноте, можно снижать в пищевых рационах количество углеводов без особого ущерба для здоровья. Наиболее богаты углеводами растительные продукты: хлеб, крупы, макароны, картофель. Чистым углеводом является сахар.
Витамины - это такие вещества, которые совершенно необходимы организму в минимальных количествах для поддержания жизни. Длительное отсутствие витаминов в питании приводит к авитаминозу, но чаще встречаются гиповитаминозы, развитие которых связано с недостатком витаминов в пище; это особенно заметно в зимние и весенние месяцы. Большинство гиповитаминозов характеризуется общими признаками: повышается утомляемость, наблюдается слабость, апатия, снижается работоспособность, падает сопротивляемость организма.
Организм человека нуждается также в систематическом снабжении минеральными солями. Среди них - соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора, хлора, которые относятся к микроэлементам, так как они необходимы ежедневно в сравнительно больших количествах, и железо, цинк, марганец, хром, йод, фтор, которые необходимы в очень малых количествах. Ягоды. Фрукты, овощи - источники многих важных для организма веществ: витаминов, особенно витамина С, минеральных солей.
Потребность детского организма в воде выше, чем у взрослого человека, так как рост клеток возможен только при наличии воды. Взрослому на 1кг массы тела требуется 40 мл воды в сутки, а ребенку 6-7 лет - 60 мл. Поэтому пищевой рацион должен быть составлен так, чтобы в каждый прием пищи ребенок получал обязательно одно жидкое блюдо.
Таким образом, чем более разнообразным будет пищевой рацион, чем более широкий ассортимент пищевых продуктов он будет включать, тем больше

вероятность, что организм получит все необходимые ему вещества.
При приготовлении пищи очень важно учитывать также вид кулинарно-технологической обработки продуктов. Наиболее щадящими, сохраняющими ценные вещества, являются такие способы обработки как варка без слива воды, припускание и пассирование для растительных продуктов, варка и тушение для мясных, запекание для молочных и рыбных продуктов.
Для нормального развития организма детей большое значение имеет правильный режим питания. Понятие "режим питания" включает регулярность питания, кратность питания, распределение суточного рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи.
Если ребенок приучен завтракать, обедать и ужинать в определенное время, то к этому времени у него появляется аппетит, так как в организме начинается выделение пищевых соков. Несоблюдение режима питания может явиться причиной многих заболеваний, последствия которых сказываются не всегда сразу.
Вредно, если дети "перехватывают" на ходу кусок хлеба, пирога, котлету и т.д. Основная пища съедается тогда без удовольствия и в меньших количествах, чем это нужно. Нарушение режима питания может привести к полному отсутствию аппетита и расстройству пищеварения.
Количество приемов пищи устанавливается в зависимости от возраста и распорядка дня учащихся. Для младших школьников рекомендуется 4-х-разовое, возможно также 5-разовое питание.
Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, так как в это время он наиболее активно работает. В связи с этим завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и включать горячее мясное, крупяное, овощное, творожное или яичное блюдо, а также молоко, кофе или чай с хлебом и маслом. Обед должен состоять из двух или трех блюд: борща с гарниром и компота или киселя, фруктов. Для полдника и второго завтрака превосходно подойдут фрукты, соки, молоко или кефир с легкими закусками. Ужин рекомендуется за 1,5 - 2 часа до сна, в основном он должен включать легкие крупяные или овощные блюда с маслом, молоко или простоквашу. Перед сном не рекомендуется есть продукты, содержащие много белков, так как они возбуждающе действуют на нервную систему, повышают активность организма и долго задерживаются в желудке. При этом дети спят беспокойно и за ночь не успевают отдохнуть.
Продолжительность завтрака и ужина должна составлять 15 минут, обеда - 30 минут.
Однако к любым советам нужно подходить индивидуально, изучая и прислушиваясь к потребностям своего организма.

Рекомендуемый вариант режима питания школьника (первая смена)

Часы приема пищи

7.00-7.30

10.00-10.15

13.00-13.30
16.00-16.15
19.00-19.30

Название и время приема пищи
Завтрак дома
Второй завтрак в школе
Обед в школе или дома
Полдник в школе или дома
Ужин дома

Частыми ограничениями для родителей бывает то, что дети отказываются есть те продукты, которые им необходимы, и требуют то, что совсем неполезно. В этом случае можно посоветовать следующее.

Если ваш ребенок развил в себе склонность к какому-либо виду пищи и хочет есть его каждый день, позвольте ему, если продукт питателен, но только раз в день. При следующем приеме пищи кормите его тем, что едят остальные. Если он хочет съесть то, что вы считаете нежелательным, не нужно ему запрещать это есть совсем, но сказать, что это едят в особых случаях. Постарайтесь сделать так, чтобы эта еда не стала для него запретным плодом, который, как известно сладок. Может быть стоит иногда позволить ему ее отведать - вы наверное, слышали об одной хитрой уловке, которая состоит в том, чтобы заставить ребенка есть вожделенную пищу до отвала, почти до отвращения, чтобы в следующий раз отказался от нее сам.

Никогда:

- Не делайте проблему из того, что ваш ребенок не любит какую-то пищу. Никакой вид пищевых продуктов не является сам по себе незаменимым. Например, овощи одного цвета могут заменить друг друга, и если ребенок не любит молоко, то необходимый ему кальций он может получить из сыра.
- Не говорите: "Съешь все это, тебе это полезно". Это звучит так, будто вы предлагаете лекарство. Пусть дети увидят, что вы едите то же самое и с удовольствием.
- Не говорите: "Если съешь овощи, получишь мороженое". Ненавистная еда станет еще противнее, запретный плод еще желаннее, и ребенок поймет, что все, что нужно сделать, чтобы получить сладкое, - это подкупить вас.

Соблюдайте эти простые правила, и вы увидите, как изменится ваш ребенок, а точнее, его отношение к еде

Чистая вода - залог здоровья

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

Секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни:

1. Знаете ли Вы, что человек при рождении на 90 % состоит из воды? А в старости остается только 60 %. Недостаточное употребление воды ведет к преждевременному старению.
2. Знаете ли Вы, что такое вода? Чай, кофе, суп, кока-кола и другие сладкие напитки - это вода? Оказывается, что - нет. Например, в одной бутылке кока-колы - 27 кубиков сахара. Постоянное употребление сладких газировок ведет к ожирению (другие же жидкости скорее вызывают мочегонный эффект и выводят воду из организма).
3. Знаете ли Вы, что происходит при обезвоживании? Вода забирается из клеток (до 66%) и межклеточного пространства (до 26%), при этом повышается кислотность организма (подагра, камни в почках), из крови (до 8%) - сопровождается повышением давления, закупоркой капилляров, плохим снабжением органов, возможны инсульты и инфаркты.
4. Знаете ли Вы, что при фильтрации водопроводной воды утраивается содержание хлороформа, который провоцирует раковые опухоли? А при использовании осмотических фильтров возникает дефицит важнейших микроэлементов, который грозит целым списком серьезнейших заболеваний.
И многие другие открытия, и удивительные факты доказывающие жизненную необходимость пить настоящую воду.
Простой вопрос, что и спрашивать незачем.
А спросишь, и оказывается, что из десяти человек только один знает, зачем пьют воду.
Вы скажете: воду пьют потому, что хочется.
А почему хочется?
Потому что без воды жить нельзя.
А жить нельзя потому, что мы воду все время расходуем и нам надо запас ее пополнять.
С учащимися 2 класса "А" мы провели опыт. Предложили ученикам подышать на холодное стекло. Стекло запотело, все дети ожидали такого результата, но никто и не задумался, что стекло покрылось капельками воды.
Откуда взялась вода? Из вашего тела.
А раз вы воду расходуете, теряете, вам нужно ею время от времени запасаться. В сутки человек теряет целых двенадцать стаканов воды. Значит, столько же ему надо выпить или съесть.
А разве воду едят?
В том-то и дело, что едят. В мясе, в овощах, в хлебе во всякой еде воды гораздо больше, чем твердого материала. В мясе воды втрое больше, чем твердого вещества, а огурец, так тот почти целиком состоит из воды.
Да и в вас самих воды почти столько же; сколько в зеленом огурце. Если вы весите 40 килограммов, то в вас 35 килограммов воды и только 5 килограммов твердого материала. Тело взрослого человека содержит воды меньше: около трех четвертей веса.
Один ученик задал вопрос:
- Почему же люди не растекаются по полу, как кисель?
Если мы рассмотрим под микроскопом кусочек мяса или огурца, мы увидим

множество клеточек, наполненных соком. Сок этот не выливается из клеточек потому, что они со всех сторон закрыты. Вот в чем секрет.
Значит, вода главный материал, из которого построено ваше тело. Неудивительно поэтому, что человек может долго прожить без еды, а без воды не может прожить и нескольких дней.
Каждый из нас понимает насколько для нас важна чистая вода. Поэтому жизненный заряд от чистой воды во многом влияет на наше здоровье. Но достаточно очистить воду в городе очень сложно. Так как городская система водопровода оставляет желать лучшего. И нам приходится очень строго подходить к воде на которой мы готовим пищу для своих близких. Самое идеальное - найти неподалеку от Вас родник. Россия - богатая страна и родников есть множество. Затем желательно ее проверить в лаборатории, ну а потом уже смело затариваться ею на несколько дней. В нашем городе есть несколько родников с отличной водой, которая несет все необходимое организму человека.
И напоследок, начинайте свой день со стакана воды, а еще лучше выпивайте 0,5 литра воды до завтрака. Только предварительно нужно почистить зубы и язык, ну или ложкой почистить хотя бы язык, чтобы накопившиеся за ночь во рту бактерии не попали в желудок. Помните, что вода - это одна из составляющих **формулы здоровья и долголетия**.

Родителям на заметку

Здоровое питание - сбалансированное питание

1. Сбалансированное питание включает в себя употребление углеводов, жиров и белков. Если, например, пищу, содержащую углеводы, употреблять меньше, то в организме будут преобладать белки и жиры, которые при распаде образуют вредные вещества, способные отравить организм.
   2. Если ограничить употребление белка, то страдает иммунитет, что сразу же проявляется на здоровье - это бесконечные простуды, сухость кожи, ломкость волос и ногтей. И происходит похудание из-за потерь белка мышц.

3. Без жиров организму тоже нельзя. Они нужны для печени. Жиров в пище должно быть не более 25% от суточной дозы пищи. Жиры могут быть вредными и полезными. Старайтесь придерживаться морепродуктов и растительных масел, нежели жирного мяса, молока и жареных продуктов.
4. Пищу лучше варить и тушить, чтобы оставить в ней максимальное количество питательных веществ. Жареная пища не рекомендуется к употреблению.
Так же можно придерживаться принципа "светофора". Зеленый: разрешенные продукты - это хлеб грубого помола, крупы, фрукты и овощи. Желтый: в небольшом количестве можно употреблять - мясо, рыба, молочные обезжиренные продукты. Красный: продукты, которых стоит остерегаться - это сахар, масло и кондитерские изделия.
К сожалению, на работе мы чаще всего перекусываем именно сладостями или жирной, соленой пищей, вроде чипсов. Это вредно и для пищеварения, и для внешнего вида. Лучше обратиться в компанию по доставке обедов в офис и заказать здоровые блюда.
Но нельзя же себя постоянно ограничивать в запрещенных продуктах? Например, икра. Ее немного можно употреблять, даже полезно. Икра содержит в себе легкоусвояемый белок, жиры, минералы и витамины. Но в икре содержится достаточное количество холестерина, несмотря на это, он практически весь компенсируется содержащимся в нем лецитином, который крайне важен для нормальной жизнедеятельности организма. Поэтому употреблять икру можно, но в разумных пределах.
К здоровой пище можно отнести рыбу и морепродукты. Белок рыбы хорошо усваивается организмом, из него строятся наши клетки. В некоторых сортах рыбы, например лосось и сельдь, есть жирные кислоты, которые сжигают лишний жир. В любой рыбе много витаминов и микроэлементов. Хорошие повара знают массу способов приготовления аппетитных блюд из рыбы. Просмотрите меню компании по доставке обедов - наверняка вы найдете несколько замечательных рыбных блюд.
Овощи продлевают жизнь. В овощах содержится клетчатка, которая играет важную роль в нормализации процессов пищеварения. А от этого зависит наше здоровье. Овощи являются источником витаминов С, А, органических кислот, минеральных веществ, эфирных масел. Почти все овощи содержат соли калия и микроэлементы, такие как железо, магний, цинк и другие, необходимые организму для жизнедеятельности.
Фрукты. Все знают, что фрукты полезны. Но не все знают почему. В них содержатся углеводы. В абрикосах, персиках и вишни содержится много глюкозы и сахарозы. В грушах и яблоках - фруктозы. Во всех фруктах много витаминов и минеральных веществ. В бананах, персиках и абрикосах содержится большое количество калия, который необходим сердцу и помогает регулировать сердечный ритм. Бананы восстанавливают силы после нагрузок.
И не забывайте, что придерживаться этих продуктов надо всегда и

внедрять их в свой образ жизни, чтобы быть здоровым и энергичным.

"Здоровое питание - основа процветания!"

Под таким названием прошли классные часы в 1-4 классах с 03 декабря по 07 декабря 2012 года. Гостями классных часов стали: школьный фельдшер Тимофеева Л.И., ответственный за организацию горячего питания в школе Бызова Т.Г., председатель УС Шароглазова Т.В. , Воронина Т.Н.. А вместе с ними в гости к ребятам пришли ученики 6 класса "А" и классный руководитель Воронина Т.Н., приготовившие специально для этого дня сценки и стихи о вкусной, полезной и здоровой пище. Веселые песни о таких обыденных блюдах нашей кухни, как щи и каша, очень понравились ребятам. Взрослые гости рассказали ребятам о том, как надо заботиться о своем здоровье и что для этого ежемесячно делается в гимназии. Учителя и ученики единодушно решили придерживаться правил здорового питания и в школе и дома.

Дети и родители: питание за общим столом?

Многие современные мамы решили вопрос питания в семье очень просто: как только ребенок подрастает и может быть переведен на общее кормление, он становится полноценным едоком за одним столом с взрослыми. Не то лень, не то отсутствие элементарных знаний... но дети с удовольствием уплетают жареную картошку, салаты с майонезом, жирные пельмени, копченые колбасы и сардельки или острую приправу к мясу и другую "взрослую" пищу. Детям вкусно, но им это не нужно!

Или еще пример: а я иду, шагаю по кафе! Это означает, что семья поехала ужинать или обедать в кафе, где ребенок также поел все за общим столом. Все бы хорошо, но ребенку такая пища категорически не подходит. И пусть это был не фаст-фуд, который еще успеет подпортить детский желудок в школьные годы, а полноценное блюдо. Мало того, что современный человек питается огромным количеством суррогатов и консервантов, варианты тепловой обработки большинства блюд просто недопустимы детскому организму. А когда ребенок подрастает, то начинает заглядывать в кафе с друзьями. Получается, что домашняя пища не только случается изредка, но и ничем не отличается по "полезным" свойствам от общепита.

Возьмем среднестатистическую семью: родители, ребенок-дошколенок и подросток. На завтрак малышу предоставят то же, что и родителям и старшему брату - от диетических мюслей до бутербродов. Кофе ему не заварят, конечно, но сока из пачки, либо молока нальют. На обед дети будут есть вместе с взрослыми, а это означает, что будет суп, второе, салат. Поужинает вся семья также плотно и вкусно: пельмени, наваристый суп или мясное блюдо.

На первый взгляд может показаться, что питание это весьма неплохое. Но это не так. Детский организм неспособен переварить и усвоить жирные блюда,

обилие специй, большое количество химических добавок. Ребенку, т.е. растущему организму необходим баланс белков, жиров, углеводов и клетчатки, который поступать будет в грамотной термической обработке. Поэтому приготовление пищи для детей и взрослых резко отличается. И отличаться оно должно лет до 18.
Что едят дети? Магазинные молочные продукты, соевые крахмальные сливки, хлеб с искусственными разрыхлителями, фрукты, чай, каши (молочные или на воде). В обед они уплетают жирные тяжелые блюда, нередко смесь продуктов, которые рекомендуется есть раздельно, а жиры потом требуют углеводов, что способствует поглощению сладкого. Отсюда и переедание, лишний вес, нарушение обмена веществ. Более того, кроме основного питания, дети всегда найдут, чем полакомиться во вред здоровью: снеки, конфеты, чипсы, фаст-фуд и прочие продукты и напитки. Отказаться полностью от них не получится, да и нет смысла, но позаботиться о здоровом домашнем меню вполне реально.
Кроме объективных причин приготовления персональной пищи для детей, существует элементарная культура питания. Противоречивость, свойственная проявляться с годами, обязательно возьмет свое, и переедавший ранее ребенок может начать мучить себя диетами. Это тоже негативно скажется на его здоровье, а толку может не быть, ведь организм растет, гормональный фон меняется, обмен веществ резко отличается от взрослых.
Если с самого начала дети будут получать сбалансированную и безвредную пищу, то к моменту взросления выработается привычка и соответствующие вкусовые пристрастия. А вот "отравленный" организм, привыкший к стрессам от неграмотного питания, аккурат к совершеннолетию наградит жестоким гастритом.
Взрослым будет сложно питаться диетической кухней ребенка, поэтому надо просто не лениться готовить отдельно, либо не забывать о том, что за столом будут дети.

Как разделить кухню на взрослую и детскую?

На завтрак старшее поколение может выбрать бутерброды с колбасой или сыром, шоколадной пастой или молочные продукты, то есть - все, что душе угодно. Также чашечка кофе или горячего шоколада, чай или молоко. Некоторые люди предпочитают плотные горячие завтраки и могут поесть полноценное второе блюдо. Но детям все это не нужно. Из молочного можно выбрать только свежий творог, сыр, брынзу, хлеб, чай с медом или вареньем. Также ребенку на завтрак можно сварить кашу и заправить ее сливочным маслом. Приучать к очень сладкой каше не стоит - углеводы ребенку достанутся в другом виде, а в каше сахар приведет к излишним процессам брожения. Слегка подслащенную достаточно. Можно запарить ребенку фруктовое пюре, растереть или взбить немного творога со сливками и сделать какао. Если есть возможность, то лучше реже употреблять молочные продукты в пачках - там молока натурального и в помине нет. Сахар ребенку нужен,

поэтому сладкий чай на завтрак будет уместен. Очень просто сделать его витаминным, если раздавить немного любых ягод. Душистый напиток готов. За час до обеда ребенку хорошо подать фрукты или ягоды. Малышам лучше выжать сок, а выжимки оставить для паровых овощных котлет на обед или ужин. Жидкое блюдо важно ежедневно, поэтому готовить суп на обед или ужин желательно как можно чаще. Если не получилось поесть жидкое, то его отсутствие стоит восполнить клетчаткой: персики, кукуруза, морковь. На мясных бульонах заострим внимание. Бульон будет полезным в том случае, если в нем не будет примесей крови. Поэтому не только пенку нужно снимать после закипания, но и слить его вообще, промыть мясо и поставить варить в чистой воде. Вот тогда никаких кровяных остатков не останется. Многие хозяйки ошибочно считают, что пенка безвредна, даже полезна, поскольку является белком. Это не так! Пенку образует кровь и этот белок весьма токсичен.

В обед ребенку вовсе не нужны подливки к гарнирам. Жирные и обжаренные, они сильно мешают перевариванию пищи, поэтому гарнир можно заправить мелко нарезанными овощами, пареной овощной подливкой или оставлять сухим и рассыпчатым. А вместо жареной котлеты подойдет паровая, либо нарезанное кусочками отварное мясо. Не нужны детям и маринады, а также салаты, заправленные уксусом.

На ужин детям можно давать все то же, что и взрослым, стараясь при этом снизить нагрузку на печень и поджелудочную. Делается это просто: наваристые бульоны разбавляются водой, куриное мясо подается без кожицы, в молочную кашу масло можно не класть и т.д.

Фрукты, овощи, ягоды, зелень, бахчевые, питьевую воду можно давать детям без ограничений. Орехи - нет. Они очень полезные, но только тогда, когда попадают в организм ровно в том количестве, в котором могут быть усвоены.

Несмотря на то, что подобные советы могут показаться пустыми, не несущими никакой новой информации, никогда не будет лишним призвать людей задуматься о своем питании. Почему-то многие уверены, что сэкономить на еде ради покупки одежды или вещи в дом - дело нормальное. Также многие уверены, что недоедание абсолютно безопасно, ведь от этого только фигура стройнее. Другие и вовсе считают, что сбалансированное и грамотное питание требует серьезных материальных вложений, хотя это далеко не так.

Как найти золотую середину?

Все просто: сбалансировать питание для детей и родителей. Если детям нежелательно большинство "взрослых" блюд, то проще взрослым подстроиться под щадящее домашнее меню. А ведь это даже лучше: "правильная" пища еще никогда не вредила организму. Даже взрослому. Более того, намного удобнее готовить так, чтобы блюда подходили всем членам семьи, содержали в себе полезные элементы и не несли никаких негативных последствий.

Несмотря на рекомендации диетологов и педиатров, большинство из нас

задумывается о здоровой еде только в случае болезни. Вот тогда вспоминается все: вредные консерванты, избыток сахара в продуктах, несовместимость продуктов и прочие неполезные моменты питания. Диетическая кухня выходит на первый план.
Есть и другая крайность - здоровое питание каждый день. Мамы тщательно ограждают детей от лишних конфет, готовят постные блюда, минимизируют употребление или вовсе отказываются от соли, запрещают напитки, разные "Киндер-сюрпризы", "Чупа-чупсы"...Но дети - это дети. Им не запретишь быть детьми. Да и исключить полностью вредную или суррогатную пищу не получится ни за что. Что делать?
Давайте посмотрим на эту тему вот с какой стороны. Питание играет важнейшую роль в здоровье человека. Если речь идет о ребенке - тем более. Запреты и ограничения не только добавляют стресса, но и становятся побуждающими факторами, провоцирующими нарушения. Так что лишать детей удовольствий тоже не вариант. Выход прост: обеспечить здоровее и полноценное питание дома, чтобы периодическое нарушение баланса здоровой пищи не могло причинить вреда здоровью.
Застолья, обилие разнообразных блюда, салатов с майонезом, копчености и маринады - все это не будет в тягость желудку и кишечнику тогда, когда это будет эпизодически. Посещения кафе и ресторанов также доставят приятные эмоции, если питание в этих заведениях не будет ежедневным. Гостинцы от любимых бабушек в виде ярких шелестящих упаковок с шоколадками, снеками, чипсами и прочим совершенно ненужным организму, но таким вкусным питанием будут только в радость. И дети не будут страдать аллергией, расстройством желудка, болями в животе никогда. Если не будут переедать, конечно.
К 16 годам наступает пик активного гормонального становления. Соответственно, жизненно необходимо правильное питание, сон, физическая активность, т.е. полноценная жизнь. Поскольку к этому возрасту у подростка может быть накоплено достаточное количество шлаков из-за неграмотного питания, гормональные скачки обязательно скажутся на здоровье органов. Отличным примером служат ненавистные подростковые прыщи. А они не просто следствие гормональной перестройки, а самый настоящий признак зашлакованного кишечника, нездоровой поджелудочной или проблем желчного пузыря.
В подростковом возрасте намного больше гастрономических бесполезных соблазнов. Но и к этому моменту организм должен получить правильное развитие с детства, которое напрямую связано с питанием. Здоровый подросток не пострадает нисколько, если позволит себе перекусить на ходу гамбургером или посмотреть кино с пачкой чипсов. Когда это не регулярное питание, а эпизодическое удовольствие, то здоровый ЖКТ не пострадает от разнообразных искусственных добавок. Но желудок с кишечником подростка, который к 15-16 годам уже приобрел массу недугов из-за неправильного питания, могут отреагировать приступом и от чашки бульона.
Как приятно видеть здоровую и счастливую семью! Как здорово, когда в семье

есть возможность идти навстречу своим желаниям без оглядки на здоровье. И как просто обращать внимание на то, чем мы питаемся. К этому никогда нельзя относиться легкомысленно.

Здоровое питание в школе и дома как фактор сохранения здоровья школьника

Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Эта работа является приоритетным направлением деятельности нашей школы и направлена на формирование культуры и организацию здорового питания детей в школе и в семье. Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность ребенка, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

В течение учебного дня продолжительностью 5-6 ч учащийся затрачивает около 600 ккал, т. е. более четверти энергозатрат в сутки. Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей. Организм школьников 7-10 лет за сутки расходует в среднем 2300 ккал.

Восполнить эту энергию можно только за счет питания. Чтобы пища принесла максимальную пользу, она должна содержать все вещества, из которых состоит наше тело: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Большинство витаминов не вырабатывается в организме, а должно поступать с пищей.

Изменение стереотипов в культурных традициях и пищевых привычках возможно только при совместной деятельности организаций, обеспечивающих школьное питание, педагогического коллектива, семьи.

Предприятие общественного питания школы - это столовая по месту учебы - школьная столовая, предназначенная для обеспечения продукцией массового спроса (завтраками, обедами) учащихся этой школы. Однако, существует ряд причин, по которым не все дети питаются в школьной столовой:

- кому-то из школьников не нравятся комплексные меню, где навязывается определенный набор блюд, которые могут быть не всегда по вкусу;
- может не нравится качество приготовления блюд или их оформление;
- некоторым детям вследствие определенных заболеваний необходимо диетическое питание;
- есть просто сладкоежки, они вместо горячего завтрака или обеда потратят значительную сумму на шоколадки в буфете, не задумываясь о пользе горячего питания.

Для создания системы качественного здорового питания школьников необходимо:

1. Приведение материально - технической базы блока питания,

обеспечивающего процесс школьного питания в соответствие с современными разработками и технологиями;
2. Обеспечение доступности и разнообразия школьного питания;
3. Организация образовательно - просветительской работы по вопросам здорового питания.
В нашей школьной столовой проведена модернизация школьного пищеблока, благодаря чему проведены ремонтные работы в помещении, произошло оснащение новым технологическим оборудованием. По мере необходимости проводится обновление кухонного инвентаря и посуды, приборов.
Экономически выгодным оказалось использование универсального аппарата - параконвектомата. В пароконвектомате одновременно могут быть приготовлены мясные, рыбные или овощные блюда, различные гарниры.
Главным преимуществом пароконвектоматов при их использовании в системе школьного питания является возможность приготовления диетических блюд за счёт задания для каждого продукта своего особого режима приготовления. При этом обеспечиваются не только высокие вкусовые качества приготовляемых блюд, но и сохраняются все полезные свойства продуктов, не происходит разрушения минеральных веществ и витаминов.
Модернизация пищеблока помогла увеличить процент охвата учащихся горячим питанием. Учащиеся начальной школы получают сбалансированное комплексное питание, учащиеся среднего звена имеют возможность составить свой набор продуктов из многообразия предложенных в меню блюд. Таким образом, ряд проблем из вышеперечисленных, школа смогла устранить.
Однако, наблюдая за детьми во время приема ими пищи, мы заметили, что основная масса учащихся питается избирательно. Стало ясно, что необходимо уделять больше внимания вопросам организации образовательно - просветительской работы по вопросам здорового питания.
Разговор о правильном питании, знакомство с основами его организации мы начинаем с 1 класса. В этом нам помогает клубная форма работы, классные часы, проведение КТД, просветительская работа с родителями.
Следует отметить, что деятельностный подход к формированию культуры здорового питания младших школьников, осуществляется педагогами нашей школы на всей ступени начального образования:
Работа с родителями:
- Лектории - презентации:
- "Питание школьника и его здоровье";
- "Основные правила и принципы оздоровительного питания: когда и сколько есть";
- "Меню отличника. О пользе витаминов и минералов";
- "Влияние питания на умственное и физическое развитие ребенка в современных условиях";
- "Рациональное питание. Роль школьных завтраков";
- "Правильное питание - залог долголетия";
- Анкетирование родителей.
Работа с обучающимися:

- "Путешествие по стране Здоровичков";
- "Праздник "Растем здоровыми";
- Конкурс листовок "Бойся: продукты!";
- Уроки здоровья;
- КВН "Правильно питайся, силы набирайся";
- Конкурс домашних рецептов;
- КТД.

Детям, вступающим в новый этап своей жизни - школьный, обязательно нужна ситуация успеха. Та ситуация, при которой за ошибочные высказывания нет отрицательных оценок. Деятельность, которая приносит успех и удовлетворение - двигатель развития ребенка.

Мы провели диагностику представлений учащихся о правильном питании. Детям было предложено ответить на 4 вопроса:

1. Сколько раз в день вы едите?
2. Ежедневно ли вы едите первое блюдо?
3. Ежедневно ли вы едите свежие овощи (фрукты)?
4. Какие продукты вы любите больше всего?

Обработав полученные результаты, мы пришли к выводу, что в основном дети питаются 3 раза в день, первое блюдо ежедневно употребляют только 36%, свежие овощи и фрукты присутствуют в рационе питания не у всех и не каждый день. А любимые продукты наших детей: чипсы, лимонад, пельмени, пицца. В числе нелюбимых продуктов - печень, творог, рыба.

Достичь положительных результатов в области организации питания, стало возможным только при активном взаимодействии классных руководителей с родителями и учащимися, рассмотрение проблемы на родительских собраниях. На очередном родительском собрании, было проведено анкетирование родителей по вопросам питания их детей. Следует сказать, что 70% из них кормят детей тем, что они любят, не задумываясь о последствиях неправильного питания.

Обобщив всю собранную нами информацию, мы начали подготовку к КТД "Правильное питание - залог здоровья". Учащиеся готовили сообщения о разных стилях питания, о витаминах, полезные советы для приготовления блюд, пословицы и поговорки.

Во время проведения КТД активное участие принимали и родители учащихся: готовили витаминные салаты, отгадывали загадки, с интересом слушали от детей "секреты приготовления" блюд, совместно с детьми составляли меню на день и сервировали стол, что играет немаловажную роль при приеме пищи.

При подведении итогов КТД каждый ребенок сделал свой выбор: полноценное горячее питание, питание всухомятку или питание сладостями.

Отрадно заметить, что все дети осознанно остановили свой выбор на полноценном горячем питании. Учащиеся и родители сделали вывод, что не все, что вкусно - полезно, что питание должно быть сбалансированным и пищу принимать следует в определенное время (соблюдать режим питания).

Подводя итог КТД, учителя раздали родителям памятки о посоветовали родителям ввести традицию совместной неспешной семейной трапезы, хотя бы

один раз в день: она объединяет близких людей. Например, встречаться всем членам семьи за ужином, когда можно обсудить прошедший день. Но ни в коем случае нельзя в это время учить уму-разуму, высказывать критические "полезные" замечания своему чаду. Такое воспитание "отложите" на потом: начавшееся во время еды, оно негативно сказывается на процессе переваривания пищи и более того, вызывая негативные эмоции у ребенка, способствует возникновению у него заболеваний желудка.

В перспективе организация рационального питания школьников позволит:

- улучшить состояние здоровья школьников;
- уменьшить случаи ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием, а в перспективе - улучшить репродуктивное здоровье;
- снизить риск развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни;
- улучшить успеваемость школьников;
- повысить их общий культурный уровень.

О здоровом питании в школе и дома

Формирование здорового образа жизни детей - задача совместная и дошкольных и школьных учреждений, и, конечно, семьи. ЗОЖ - "избитое" выражение, но часто мы недооцениваем, как важны **привычки здорового образа жизни** для психического, умственного, физического развития детей, для их здоровья на будущее. Многих проблем у взрослых людей можно было бы избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте - личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения **здорового образа жизни в семье**.

Ответьте на вопросы небольшой анкеты "да" или "нет".

- Болел ребенок за последние 6-12 месяцев?
- Причина болезни?
- Соблюдает ребенок режим дня?
- Делает гимнастику?
- Зубы чистит каждый день?
- На свежем воздухе бывает ежедневно? Сколько часов?
- Ест свежие фрукты и овощи ежедневно? Сколько?
- Вы одеваете его по погоде?
- Посещает секции или кружки, связанные с двигательной активностью?
- Есть в домашней библиотеке книги о здоровье, кроме "Мойдодыра"?

Ответили хотя бы 2 раза "нет", делайте выводы. Именно Вы ответственны за будущее ребенка, сам он не в состоянии знать, как и что надо делать, чтобы быть здоровым. Знаете такую притчу?

"Жил был мудрец. К нему все шли за советом, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уже умный, и он может это

доказать. "Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу: - "Что у меня в руках: живое или не живое?". Если он скажет: "Не живое.", я выпущу ее. Если он скажет: "Живое.", я ее задавлю, и он будет неправ".
Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: "Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?". "Все в твоих руках!" - ответил мудрец".
Здоровый образ жизни в семье. Речь идет о школьниках, внимание должно быть уделено следующим моментам:
1) дети должны знать, как устроен наш организм, части тела, чем больной человек отличается от здорового. Для чего принимаются лекарства и когда. Взрослые своим примером и пояснениями учат детей все гигиеническим навыкам: мытье рук, чистка зубов, соблюдение режима дня;
2) особое внимание уделяем питанию. Как правильно кушать, какими приборами, почему надо мыть фрукты и овощи и т.п.;
3) важно научить ребенка основам безопасности: улица - переходы - транспорт, соблюдение правил безопасности при занятиях спортом: коньки, санки и т.п. Ребенок должен знать, что делать, если случаются травмы или другие непредвиденные ситуации.
В каждой семье есть свои традиции. Если Вашими добрыми традициями станут совместные мероприятия, такие как: семейные завтраки - обеды - ужины (по обстоятельствам), совместные прогулки - лыжные или велосипедные, походы в кино и театры, семейные праздники, семейные чтения, - за психическое и физическое состояние Вашего ребенка можно быть спокойными.
Во время таких мероприятий, как например, семейный обед, можно научить ребенка хорошим манерам и правилам поведения, приучить к здоровой пище. Все домашние, в том числе, и дети расслабляются, успокаиваются и просто отдыхают за столом. Все эти правильные положительные привычки и эмоции у детей быстро закрепляются надолго, может быть, и на всю жизнь.
И еще раз хочется напомнить взрослым. Важен пример, **привычки здорового образа жизни,** а не просто поучения. Вы тоже должны вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек и выполнять необходимые гигиенические требования. Это на пользу Вам, семье, ребенку. Будьте здоровы и счастливы!

"Здоровое питание нужно тебе и мне!"

Под таким названием прошли классные часы в первых классах в ноябре 2012г. Гостями классных часов стали: школьный фельдшер Тимофеева Л.И., ответственный за организацию горячего питания директор В.П. Старчаков . А вместе с ними в гости к малышам пришли ученики 7 класса "Б", приготовившие специально для этого дня песни и стихи о вкусной, полезной и здоровой пище. Веселые песни о таких обыденных блюдах нашей кухни, как щи и каша, очень понравились первоклассникам. Взрослые гости рассказали

ребятам о том, как надо заботиться о своем здоровье и что для этого ежемесячно делается в школе . Учителя и ученики единодушно решили придерживаться правил здорового питания и в школе и дома.

Здоровое питание школьника

Школьный возраст - это время, когда организм детей интенсивно растет и развивается, как в физическом, так и умственном аспекте. В школе во много раз возрастают нагрузки на нервную систему ребенка, ведь именно здесь он учится правилам взрослой жизни и самостоятельности. Учитывая темпы роста организма ребенка и возрастающие на него нагрузки в школе, очень важно правильно организовать питание школьника и быть всегда в курсе того, насколько сбалансировано его дневной рацион.

Большинство работающих родителей дают ребенку деньги для питания в школьной столовой, а после рабочего дня интересуются его успехами на уроках. А над тем, чем питался ребенок целый день, они как-то не задумываются. Как сообщает женский журнал о детях Домашний, многие дети не уделяют должного внимания правильному питанию и утоляют голод перекусами, употребляя в пищу вредные для здоровья продукты, которые покупают на деньги, выданные родителями для питания в столовой. Под давлением телевизионной рекламы представление детей о здоровом питании изменилось в худшую сторону.

Дети не желают кушать в столовой и отдают предпочтение чипсам, сосискам в тесте, картошке фри, шоколадным батончикам и газированным напиткам. Перекусывая сухомяткой, мозг ребенка получает ложный сигнал, что он сыт. У ребенка пропадает аппетит, а нужных организму питательных веществ, микроэлементов и витаминов он не получает. Кроме того, питание сухомяткой является причиной развития у детей гастритов, заболеваний щитовидной железы, ухудшения зрения и других хронических заболеваний. Из-за дефицита белка и витаминов в организме у ребенка снижается успеваемость, он очень быстро устает на уроках. Кроме того, несбалансированное питание ведет к нарушению процесса роста и постоянному заражению детей инфекционными заболеваниями.

Питание многих школьников далеки от идеального и только родители могут изменить отношение ребенка к своему здоровью. С детства надо выработать у детей привычку питаться пять раз в день, из них три - горячими блюдами. Дети должны соблюдать следующий режим питания: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Родителям с вечера следует поинтересоваться тем, что хотел бы съесть ребенок утром. Обычно все дети, проснувшись рано утром, не хотят есть. Ругать ребенка перед школой и заставлять его кушать не надо. Самый питательный и полезный завтрак для ребенка предлагает самый широкий ассортимент каш, поэтому подобрать наиболее вкусный вариант для вашего ребенка не составит какого-либо труда. Можно приготовить овсяную, гречневую, манную или рисовую кашу, чтобы заинтересовать ребенка едой

положите в каши кусочки фруктов. Например, бананов, хурмы, яблок, винограда, курагу или изюма.
Из напитков утром школьнику приготовьте чай, компот или какао. Очень важно, чтобы рацион питания школьника был разнообразным. Одни и те же блюда не нужно готовить каждый день. Если есть возможность, то надо стараться в обед организовать школьнику горячее питание. Как рекомендует портал "Домашний", состав обеда ребенка должны входить суп на мясном бульоне, второе с гарниром из мяса или рыбы, овощной салат и сок или компот из фруктов. В полдник ребенок должен перекусить молоком и булочкой или какао с печеньем. Ужин школьник съесть должен за два часа перед сном. Состоять должен ужин из горячего блюда, например, рыбы, запеканки, картофельного пюре, каши или яичницы. Для ужина можно подавать все блюда, которые вы готовите на второе. В течение дня между основными приемами пищи дети школьного возраста должны употреблять фрукты и овощи. Родителям следует учесть при организации питания школьника, что ежедневно ребенок должен получать мясо, молочные продукты, овощи, фрукты и хлеб. Яйца, рыба, сыр, творог должны присутствовать в рационе питания детей школьного возраста не реже 2-х раз в неделю.
Ребенок в школе проводит основную часть дня. Во многих школах в настоящее время уделяется большое внимание организации правильного питания школьника. Но многие дети достаточно "модные", просматривают разделы мода online и категорически отказываются кушать с основной "массой" в обычных столовых. Как правило, данные дети приобретают различные далеко не полезные для здоровья продукты в ближайших магазинах. Тем временем, по данным портала Домашний, в современных школах обязательно в школах дети получают двухразовое горячее питание - завтрак и обед. Детям, посещающим продленные группы, организуется полдник. В школьное меню запрещается включать вредные для здоровья продукты: пирожные, торты, консервированные и маринованные продукты, блюда, приготовленные их сухих концентратов, грибы, макароны по-флотски и с рубленым яйцом, карамели, арахис, газированные напитки.
Если в школе ребенок отказывается кушать или это невозможно по другим причинам, старайтесь компенсировать неправильное питание ребенка дома. Конечно, нельзя допускать того, что ребенок основную часть калорий получал только вечером. Чтобы ребенок сильно не проголодался до конца занятий, дайте ему с собой бутерброды с отварным мясом и с сыром, яблоко, банан и бутылку минеральной воды. Конечно, такое питание нельзя назвать здоровым, но это все же лучше чипсов, шоколадных батончиков и сухариков с солью. Большинство детей приходят домой в 2-3 часа дня, родители обязаны позаботиться о том, чтобы к возвращению ребенка из школы дома его ждал полноценный обед. Нельзя допускать того, чтобы ребенок питался всухомятку и дома, ожидая возвращения родителей с работы. Очень важно, чтобы школьник научился самостоятельно соблюдать режим питания и выработал привычку правильно питаться. От того, как питается ребенок в школе и дома зависит его здоровье.

Памятка родителям о необходимости здорового питания школьника

Полноценное и правильно организованное питание - необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.
Вы, родители, в ответственности за то, как организовано питание ваших детей.

Правила здорового питания:

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.
3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

Учащиеся в первую смену в 7:30-8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 11:00-12:00 - горячий завтрак в школе, в 14:30-15:30 - после окончания занятий - обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00-19:30 - ужин (дома).
Учащиеся во вторую смену в 8:00-8:30 должны получать завтрак (дома), в 12:30-13:00 - обед (дома, перед уходом в школу), в 16:00-16:30 - горячее питание в школе, в 19:30-20:00 - ужин (дома).
Посещение детьми групп продленного дня может быть разрешено только при организации для них трехразового питания.

4. В пищу следует употреблять йодированную соль.
5. В межсезонье (осень - зима, зима - весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
6. Для обогащения рациона питания школьника витамином "С" рекомендуется обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.

Рецепт приготовления витаминного отвара из шиповника: 15 грамм сухих плодов шиповника (на 1 человека) промывают в холодной воде, раздавливают, заливают стаканом кипятка и кипятят в эмалированной по суде в течение 10 минут при закрытой крышке. Затем отвар настаивают 3-4 часа, процеживают, дают пить по 1 стакану в холодном или горячем виде (можно добавить сахар). Содержание витамина С в стакане отвара составляет 100 мг. Хранить отвар можно не более 2 суток.

7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания должен быть скорректирован с

учетом степени отклонения физического развития от нормы.
9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Классные часы в 4-х классах

Формирование здорового образа жизни посредством правильного питания - такова была тема классных часов , прошедших в феврале в 4 классах школы.

Приветствуем всех, кто время нашел
И в школу на праздник здоровья пришел.
Зима улыбается пусть нам в окно,
Но в классе у нас уютно и светло.
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.
И набираем, естественно, вес.
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.
А с ними порядок, уют, чистота.

Этими словами открылся Праздник здорового питания в 3Б 4 А классах (классные руководители : Сараева М.В. Немыкина Н.Ю. обратилась к ученикам и родителям со словами: "Я рада видеть вас на нашем празднике здоровья. Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по своему. "Здоровый образ жизни" - это словосочетание в последнее время слышится очень часто. А как вы думаете, что значит вести здоровый образ жизни?" А дальше праздник пошел своим чередом. В гости к ребятам пришли Карлсон и Шапокляк, "витамины" и герои мультфильма "Крокодил Гена и Чебурашка". Все вместе решали кроссворд "Фрукты", рисовали и пели песни, создали рукописные плакаты "Пирамида питания", "Здоровое питание". А на прощанье классная руководительница 4"А" Немыкина Н.Ю. сказала: "Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система. Желаю вам цвести, расти, копить, крепить здоровье, оно для дальнего пути - главнейшее условие".

Значение школьного питания для здоровья детей

"Школьное питание - это залог здоровья подрастающего поколения" Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведет к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе

они проводят большую часть своего времени. Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создает условия к их адаптации к современной жизни.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровье - сберегающей среды в общеобразовательном учреждении, 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.

В Законе Российской Федерации "Об образовании" сохранена обязанность образовательного учреждения по организации питания обучающихся, выделению помещение для питания детей, организация в занятиях перерыва достаточной продолжительности. 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. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания. Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей. Здоровое (рациональное) питание - одна из главных составляющих здорового образа жизни, один из основных факторов продления периода активной жизнедеятельности организма. В настоящее время происходит значительное изменение отношения людей, в первую очередь социально активных слоев населения, к собственному здоровью: исчезают старые представления о том, что здоровье ничего не стоит, затраты на него не дают никакой отдачи и им можно пренебречь. Становится все более понятным, что именно здоровье - самое ценное достояние человека, так как определяет его работоспособность в современном обществе и, соответственно, уровень жизни и благополучия. Питание современного человека становится основным фактором риска развития многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечно - сосудистой системы и онкологических процессов. В организме человека нет органа или системы, от характера питания которого не зависели бы его нормальное функционирование и работоспособность.

Правильное питание играет огромную роль на каждом этапе развития организма Физиологический смысл питания: чем больше выбор питательных и витаминных блюд, тем полноценнее обеспечение организма незаменимыми пищевыми веществами. Несмотря на то, что вопрос "питание" касается каждого человека несколько раз в день и оказывает систематическое влияние на состояние здоровья, теме этой до сих пор еще не уделяется должного внимания. Школьная программа и образовательный стандарт среднего образования не упоминают принципов здорового питания. Не преподается тема "организация питания" и в педагогических учебных заведениях. Пропаганда здорового питания важна не только для привлечения родительских средств на питание, но и потому, что привычки питания, полученные человеком в детстве, сохраняются человеком до старости. Формируются эти привычки в семье и системе организованного детского питания. Прямо повлиять на семейный уклад практически невозможно, поэтому школьная столовая - главное место, где растущий человек приучается к здоровому питанию. Обеспечение школьников полноценным горячим питанием нуждается в радикальных изменениях и должно рассматриваться всеми заинтересованными службами области и района как стратегическое направление, поскольку совершенствование системы школьного питания напрямую связано с сохранением здоровья населения и задачами улучшения демографической ситуации в стране. По определению Всемирной организации здравоохранения "Здоровье - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия". Одной из уязвимых групп населения на фоне происходящих в стране социально- экономических преобразований оказались дети, особенно школьного возраста.

Среди учебных и воспитательных задач нашей гимназии нашли свое место и задачи по организации школьного питания. Среди них:

- увеличение охвата горячим питанием учащихся 1-11 классов;

- снижение заболеваемости детей и подростков алиментарно-зависимыми болезнями;
- дальнейшее совершенствование системы контроля качества и безопасности питания учащихся;
- развитие и укрепление материально-технической базы школьной столовой (оснащение современной мебелью обеденного зала, капитальный ремонт зала);
- пропаганда среди учащихся и их родителей принципов рационального здорового питания. Воспитание культуры питания и здорового образа жизни у школьников;
- изучение вопроса о введении в школьный компонент базисного учебного плана интегрированного курса "Правильное питание" в рамках предметов "Окружающий мир", "Природоведение", "Биология", "Основы безопасности жизнедеятельности".

На страже здоровья ребенка

Здоровье ребенка, его нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 16 лет этой средой является школа, т.к. более 70 % времени его бодрствования связаны со школой. В то же время, период от 6 до 16-17 лет - это период интенсивного развития и формирования организма, когда любые неблагоприятные воздействия способны вызвать нарушения (срывы) адаптации. Именно срывы адаптации и приводят к постепенной утрате человеком того запаса "прочности", которое принято называть ЗДОРОВЬЕМ.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, "здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия". Исследователи полагают, что здоровье человека зависит от наследственных факторов (20%), средовых условий (20%), деятельности системы здравоохранения (10%), образа жизни человека (50%).

Состояние оптимальной работоспособности как взрослого человека, так и школьника неразрывно связано с хорошим самочувствием. Здоровый ребенок с удовольствием и радостью включается во все виды деятельности: интеллектуально-познавательную, трудовую, общественную, физкультурную, игровую... Он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. А это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств. Д.И. Писарев говорил: "Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, а следовательно, как можно реже нуждался в починке".

В школе осуществляется горячее питание школьников (за счет родительской доплаты). Сейчас необычайно актуальна работа медико-просветительского лектория для родителей, учащихся, семинаров-практикумов для учителей и классных руководителей, классных часов и родительских собраний и др. Мы понимаем, что без просвещения всех участников процесса; поваров, детей и их родителей; реформа школьного питания рискует вылиться в техническую процедуру по замене оборудования. Мы убеждены, что модернизация без формирования идеологии здорового питания; это деньги на ветер.

Пищевое поведение учащихся постепенно изменяется в том числе благодаря правильно организованной системой внеурочной работы по пропаганде здорового питания. В нее входят не только традиционные формы внеурочной работы, но и интернет-уроки, такие, как прошли в начальной школе. Имеющееся в кабинете №37 современное техническое оборудование

позволило учащимся 1 класса "А" (учитель Алексеева Е.В..) совершить "Путешествие в страну здоровья", учащимся 2 "А" (учитель Янченко Н.И..) познакомиться с рецептами здорового питания, а ученикам 4 класса "Г" (учитель Нуштаева О.В..) самостоятельно составить меню школьной столовой с учетом принципов здорового питания.

Такое воспитание с позиций здорового образа жизни в гимназии не с проста: ведь всем нужно понять простую и мудрую мысль: здоровье - одна из высших ценностей для любого человека. Все имеет смысл, пока мы здоровы.

Нет здоровья - и все знания, добытые каторжным трудом школьников и учителей, обесцениваются, превращаются в ненужное, более того вредоносное для человека приобретение.

Пока ребенок растет и формируется, педагоги, врачи, психологи, администраторы, родители и все, от кого это зависит, должны приложить максимум усилий к тому, чтобы школа перестала быть фактором, вредящим его здоровью, препятствующим его полноценному развитию, а напротив, стала образцом такой среды, которая способствует наиболее полному раскрытию задатков человека и в то же время реально готовит его к будущей непростой жизни.

Правильное питание - важнейший залог здорового развития растущего организма ребенка.

Главное правило рационального питания школьников: энергетическая ценность потребляемой пищи не должна превышать энерготраты организма.

В суточный рацион питания школьников должны входить пищевые вещества в сбалансированном виде. Это обеспечивается оптимальным соотношением белков, жиров, углеводов и незаменимых компонентов, таких как аминокислоты, витаминов, дополняемых иногда чистыми компонентами. Усвоение пищевых веществ во многом зависит от режима питания школьников.

В связи с усилением энергетического обмена в организме младшего школьника увеличивается потребность в пищевых веществах - это обуславливает необходимость увеличения таких продуктов, как мясо, рыба и крупы, и постепенного снижения потребления молока. Кулинарная обработка продуктов для младших школьников приближается к кулинарии для взрослых. Но надо учитывать, что острое, жареное, сладкое для ребенка все еще слишком вредно. Закуски, приправы, соусы не должны быть слишком острыми, овощи для салатов нарезаются мелко, заправляются растительным маслом или сметаной. Мясные и рыбные блюда, овощи лишь слегка поджариваются, а лучше - тушатся и подаются на стол 3-4 раза в неделю. Не рекомендуется включать в рацион питания ребенка много сладостей и сладких напитков, особенно в промежутках между едой - полезнее выпить полстакана яблочного или морковного сока.

Важно соблюдать питьевой режим. Суточная потребность школьников в воде - 1,5 л.

Обычно существуют две проблемы с питанием школьников: дети или перекормлены, или недокормлены.

Перекормленные дети обычно слабее худощавых , чаще болеют и тяжело переносят болезни. Как правило, родители упитанных детей не слишком волнуются - надеются, что с возрастом это пройдет и комплекция ребенка придет в норму. Это нет так: возникшие при перекармливании жировые клетки часто сохраняются на всю жизнь, появляется постоянная склонность к полноте. Дети с излишней массой тела с раннего возраста подвержены частым

респираторным и аллергическим заболеваниям. Они обычно поздно начинают ходить, у них часто бывают кривые ноги и круглая спина. Возникающие в дошкольном возрасте нарушения обмена веществ, связанные с ожирением, способствуют развитию атеросклероза в среднем возрасте и даже в молодости. Флегматичные дети из-за недостаточной двигательной активности расходуют энергии меньше, чем получают с пищей, и поэтому полнеют. Возникает порочный круг. Чем толще ребенок, тем меньше у него потребность в движениях, а гиподинамия - прямая дорога к полноте. В детях, склонных к гиподинамии и полноте, надо возбуждать интерес к прогулкам и физическим упражнениям, чтобы привить любовь к постоянному движению. Это сложно, и очень важен личный пример взрослых.

Полнеют также легко возбудимые , нервные дети - у них имеется постоянная потребность в еде, в их карманах всегда можно найти конфеты, пирожки, шоколад, которые он постоянно ест. В этом случае необходимо отыскать причину такого поведения, которая нередко кроется в обостренных отношениях со сверстниками или взрослыми. Устранив причину или уменьшив ее влияние, можно добиться изменения характера питания и соответственно уменьшить полноту.

Бывает, что некоторых достаточно подвижных детей перекармливают родители, которые ни в чем не отказывают своими детям и кормят их высококалорийными продуктами в огромном количестве: пирожными, сладостями, закусками, белым хлебом со сливочным маслом и др. Перекармливать ребенка плохо, но и введение диет, предназначенных взрослым так же не несет ничего хорошего, поскольку нарушает нормальные процессы роста и развития ребенка. Большинство худых детей, как правило, здоровы, хотя их родители беспокоятся по поводу их питания гораздо чаще родителей упитанных детей.

Обязательное условие рационального питания школьников - разнообразие рациона за счет как использования разных продуктов, так и способов их приготовления.

Существенное значение имеет правильное сочетание обеденных блюд. Если первое блюдо овощное, то гарнир второго блюда может быть из круп или макарон. В весенне-летний период и в начале осени следует готовить больше блюд из свежей зелени, овощей, фруктов, ягод.

Биоритмические особенности также должны учитываться. Так, для детей-"жаворонков" (с высокой работоспособностью в первой половине дня) завтрак и обед могут содержать до 2/3 и даже 3/4 общей калорийности дневного рациона, тогда как для "сов" полезны легкий завтрак, не слишком калорийный обед и плотный ужин.

Улучшению аппетита и усвоению пищи способствует красивое оформление блюд и сервировка стола. Температура еды не должна быть слишком высокой или низкой.

Советы родителям: режим дня школьников

В младшем школьном возрасте очень важно следить за соблюдением режима

сна и активном отдыхе на свежем воздухе.

Режим дня в жизни детей младшего школьного возраста важен и необходим. В теории все знают, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима. Но на практике четко организовать и спланировать день школьника довольно сложно. Режим основан на закономерностях, по которым живет организм, от его соблюдения или несоблюдения, прежде всего, зависит такой важный показатель состояния организма как работоспособность.

У первоклассника работоспособность снижается довольно быстро, о чем свидетельствует общее двигательное беспокойство. Через 15-20 минут после начала урока дети начинают отвлекаться, вертеться - то же самое происходит дома во время приготовления домашних заданий. Двигательное беспокойство - защитная реакция детского организма, который как бы отключается, дает себе отдых, не доводя до утомления. Слова, окрики, упреки не помогают, поскольку дети не отдают себе отчета в том, почему это с ними происходит. Только спланированное переключение с одного вида деятельности на другой может предотвратить утомление и удержать внимание ребенка.

При любой деятельности сначала происходит постепенное повышение показателей работоспособности, так называемое врабатывание. Затем наступает пик работоспособности; а потом появляются первые признаки утомления: снижается внимание, возникает двигательное беспокойство, растет число ошибок. Это только внешние признаки. Одновременно повышается напряжение всех физиологических систем, и если вовремя не уменьшить нагрузки, а продолжать занятия с той же интенсивностью, работоспособность резко падает. Эти закономерности необходимо учитывать в школе на уроках и дома во время домашних занятий. Изменения в организме, связанные с утомлением, временны и исчезают при отдыхе или смене деятельности.

Учебный процесс не может вовсе избежать утомления школьников, но должен строиться так, чтобы отдалить его наступление и предупредить возникновение переутомления. Опасность переутомления в том, что изменения, происходящие в организме, уже не устраняются кратковременным отдыхом и переключением на новый вид деятельности. Если переутомление хроническое, длительно действующее, оно сказывается на росте и развитии ребенка, общем состоянии его здоровья. Все отрицательные последствия обучения имеют в своей основе переутомление, перегрузку.

Рационально организованный режим дня школьника выглядит примерно следующим образом. Подъем за час-полтора до выхода в школу, утренняя зарядка, завтрак, который обязательно должен быть горячим. Занятия в школе. Когда ребенок возвращается из школы, он находится на спаде работоспособности. Поэтому сначала ему необходимо пообедать, отдохнуть - и ни в коем случае не садится сразу же за уроки. Отдых желателен активный, на свежем воздухе, в играх и движении - не менее 3-3,5 часов. Нельзя ни в наказание, ни по любым другим причинам лишать ребенка этого отдыха, он необходим ему. Для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой лучший отдых - полуторачасовой дневной сон в хорошо

проветренной комнате. Сон способствует еще и разгрузке опорно-двигательного аппарата и служит хорошей профилактикой нарушений осанки.
Важно правильно организовать выполнение школьником домашних заданий. Часто выполнение всех заданных на дом уроков занимает у младших школьников полтора-два часа, поскольку у них еще нет навыков самостоятельной работы и они делают все медленно, через силу. Максимальная продолжительность работы у младших школьников не больше 30 минут. Лучшее время для приготовления уроков - 15-16 часов. Через каждые 25-30 минут необходим перерыв для восстановления работоспособности. Начинать готовить уроки надо с менее сложных, затем переходить к самым трудным.
Ребенку, который начал учиться в школе, часто не хватает двигательной и физической нагрузки, из-за этого появляются вялость, утомляемость, задержки роста. Поэтому в распорядке дня у школьника обязательно должны присутствовать утренняя гимнастика и физкультурные минутки во время приготовления домашних заданий.
Младшим школьникам не стоит смотреть телевизор дольше 40-45 минут в день. А детям возбудимым, ослабленным стоит сократить и это время. Нельзя смотреть телевизор лежа, только сидя на расстоянии 2-5,5 м от экрана. Желательно сзади установить подсветку, чтобы снизить контрастность экрана.
В младшем школьном возрасте очень важно следить за соблюдением режима сна. Первокласснику необходимо спать 11,5 часов в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Сон должен быть глубоким и спокойным, поэтому не допускайте перед сном шумных игр, занятий спортом, просмотра страшных фильмов, ссор и повышения голоса. Снижение работоспособности и повышенная утомляемость могут наблюдаться и при достаточном по времени, но беспокойном сне, частых пробуждениях, что нередко бывает, когда в комнате, где спит ребенок, включен телевизор, радио.

Об организации горячего питания

Во исполнение приказа № по Комитету образования администрации городского округа г. Чита от …. г., а также в целях реализации программы "Здоровье", совершенствования системы, структуры организации горячим питанием учащихся, усиления контроля за расходованием бюджетных средств, выделяемых на питание, в школе организовано с 01.09.12. по 30. 05.13 . в течение 5 дней в неделю с понедельника по пятницу бесплатное питание для следующих категорий учащихся:
- детей из многодетных семей
- детей-инвалидов, находящихся под опекой и др. категории.
. Всего бесплатное питание организовано для 100 учащихся 1-11классов.
Всем классным руководителям рекомендовано принять безотлагательные меры к организации горячих завтраков для учащихся 1-11 классов (Ответственным за организацию бесплатного питания учащихся в 2015-2016 учебном году

назначена социальный педагог Шароглазова Т.В.

Школьникам о здоровом питании

Здоровое питание - это питание, сбалансированное по соотношению углеводы - белки - жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов. Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день. Внеклассное мероприятие , посвященное здоровому питанию , проводилось в ходе Дня здоровья в начальной школе.

Первый кирпич пищевой пирамиды - зерновой.
Основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты, значение которых часто не дооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное. Признайтесь, часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? А их в ежедневном рационе должно быть от 6 до 9 порций! 1 порция зерновых продуктов - это 1 ломтик цельнозернового хлеба или 1,5 чашки приготовленной пасты, или 1,5 чашки приготовленного риса. Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах. Конечно, определенный процент населения ест на завтрак мюсли, но все же стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные блюда, как каши .В меню гимназической столовой включены гречневая, рисовая, пшенная каша. Это не только вкусно, но и крайне полезно. Кирпичи 2 и 3 - овощной и фруктовый.

Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты (2 отдельные группы). Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций. Фруктов - от 3 до 5. 1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки сока, или 1 чашка сухофруктов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста. Когда иммунная система ослаблена, это вызывает обострение различных хронических заболеваний. Так что поддержание иммунитета - это первоочередная задача. Очень важно включать в рацион ярко-желтые, оранжевые и красные овощи и фрукты (помидоры, тыкву, сладкий перец). Они содержат водорастворимый бета-каротин, предшественник витамина А, в организме превращающийся в жирорастворимый витамин А. И пейте свежевыжатые соки, причем не только фруктовые, но и овощные! Обратите внимание: если недоступны свежие фрукты, покупайте быстрозамороженные овощные смеси и фрукты, а также сухофрукты. Компот из сухофруктов, напитки на основе соков, соки - это самые распространенные напитки в нашей столовой. Они ежедневно присутствуют в меню обедов и полдников.

Кирпич 4 пищевой пирамиды - мясной.

В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба. Кстати, к этой же группе (а не к группе молочных продуктов) диетологами отнесен творог. Таких продуктов следует потреблять от 4 до 8 порций (1 порция: 30 г приготовленного мяса, птицы или рыбы, 1 чашка бобов, гороха или чечевицы, 1 яйцо или 2 белка, 30-60 г обезжиренного сыра, 1 чашка обезжиренного творога). В мясе содержится железо, которое является иммуномодулятором, витамины группы В (в основном в свинине). А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мясо в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно! Чтобы получать в достаточном количестве микроэлемент селен, ешьте морепродукты (источник кислот омега-3 и омега-6). Обратите внимание: витамины и микроэлементы из разных типов продуктов усваиваются с разной интенсивностью. Кирпич 5 пищевой пирамиды - молочный.

Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира). Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез). Кирпич 6 пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный.

И на самом верху пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено

Горячий завтрак каждому школьнику

- обязательное условие при организации питания в МБОУ «СОШ №11»

Памятка для тех родителей, кто хочет, чтобы дети были умными и успешными!

Изменение структуры питания, недостаточное потребление рыбы, кисломолочных продуктов, растительных масел, овощей и фруктов привели к нарушениям потребления ряда пищевых веществ, дефициту витаминов и микроэлементов, избыточному потреблению соли, специй и сахара, высокому потреблению жирных продуктов, в которых содержится большое количество пищевых добавок, ароматизаторов и красителей.

Изменения форм питания, широкое распространение и длительное использование "быстрого" питания становятся причиной однообразного и разбалансированного рациона.

Для Забайкальского края характерны заболевания, связанные с недостатком в питании микроэлементов и витаминов (йода, железа, витаминов А, С, группы В).

Йод - жизненно важный микроэлемент, концентрирующийся в щитовидной железе и крови, необходим для образования гормонов щитовидной железы. Спектр йододефицитных состояний чрезвычайно широк, к его проявлениям относятся нарушение формирования интеллекта и различные отклонения в состоянии здоровья детей.

Железо - причина широкого распространения скрытых и дефицитных форм анемий, несомненно связанных с недостаточным потреблением продуктов, содержащих железо, а так же с низкой обеспеченностью витаминами, прежде всего витаминами С и группы В, необходимыми для усвоения железа в организме и включения его в состав гемоглобина. Особенно чувствительны к недостатку железа дети до 3 лет, младшие школьники и подростки. Распространенность анемий среди различных групп населения составляет от 25% до 55%.

Некоторые правила здорового питания для детей и подростков

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
3. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
4. Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
5. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с малым содержание жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.), витаминов и микроэлементов. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.
6. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.
7. Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.
8. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.
9. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
10. Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.
11. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным.
12. Не употреблять натуральный кофе, энергетические напитки, пиво и алкогольные напитки.
13. Формировать у детей приверженность к здоровому образу жизни.
14. Правильно сбалансированный рацион питания не обязательно должен состоять из дорогих продуктов. Полноценное питание может быть из обычных, недорогих продуктов, но разнообразных, правильно подобранных и приготовленных.

Питание и здоровье школьников

"Пусть ваша пища будет вашей
медициной и пусть вашими
лекарствами будет ваша пища"
Гиппократ.

Мы часто говорим: "В здоровом теле - здоровый дух. В школе №11 преобладающим является воспитание здорового человека. В связи с этим мы проводим разностороннюю внеклассную работу по направлению "Школа здорового питания". В этой работе много проблем. 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.
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. Современное питание ,по данным обследования , характеризуется потреблением избыточного количества жира, нам не хватает большинства витаминов, микроэлементов, пищевых волокон, незаменимых жировых клеток, содержащихся в растительных маслах и в морепродуктах. Выявляемые нарушения, в значительной степени влияющие на состояние здоровья, связаны как с социально - экономическими условиями, так и с привычками и традициями в питании населения, существенную роль играет и низкий уровень образования населения в области здорового питания.
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 в сухомятку;
употребление некачественных продуктов;
несоблюдение режима дня;
малоподвижный образ жизни;
вредные привычки, их устранение снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15%.
Для того, чтобы наши ученики понимали с самых ранних лет известную истину "Я есть то, что я ем" , в школе в феврале 2011 года прошли внеклассные мероприятия на уровне МДОУ №35, начальной и основной школы (5 –х классов), посвященные проблеме здорового питания. Их тематика такова: "Здоровое питание- здоровые зубы- красивая улыбка", "Здоровое питание - основа моего здоровья", "Формула здорового питания", " Есть или не есть?".

Все мероприятия проводились при участии воспитателей МДОУ №35, классных руководителей Шароглазовой С.Н., Ворониной Т.Н., Нуштаевой О.В., Янченко Н.И.и фельдшера школы Тимофеевой Л.Н.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.

В 2012-13 году в 6-х классах (а и б) было проведено анкетирование учащихся с целью выявления частоты употребления в рационе семьи овощей и фруктов. Результаты анкетирования оказались далеки от совершенства. Эти данные позволили шестиклассникам самостоятельно сделать прогноз семейного здоровья и принять решение о необходимости изменения семейного рациона в пользу растительных и фруктовых блюд. Понимание школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и

предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно - кишечного тракта, развития сердечно - сосудистых заболеваний и рака. Каждый человек может и должен быть хозяином собственного здоровья.