Школьное питание - здоровое и рациональное!

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, ***важнейшая роль принадлежит питанию***. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть?

Правильное, или рациональное питание *– это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний.* ***Одним словом, правильное питание – это здоровое питание.***

Питание ребенка должно быть:

Во-первых, **полноценным**, *содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.*

Во-вторых, **разнообразным**, *состоять из продуктов растительного и животного происхождения.* Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

В-третьих, **доброкачественным** - *не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.*

В-четвертых, **достаточным** *по объему и калорийности, вызывать чувство сытости.* Получаемое школьником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Советы родителям о питании школьников

Питание школьников - один из главных вопросов, тревожащие родителей в течение всего учебного года.Дети школьного возраста нуждаются в сбалансированном питании, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым. Ниже вы найдете информацию о том, на чем базируется здоровое питание школьников.

Регулярный прием пищи

Детям необходимы регулярные приемы пищи и перекусы между ними. Особенно это важно, когда мы ведем речь о здоровом питании младших школьников. Если вместо этого ребенок привыкнет «перехватывать» что-то на ходу, речи о сбалансированном питании быть, конечно, не может.

Хорошо, когда дети начинают свой день питательным завтраком – например, молоком с хлопьями, чтобы справиться с утренней нагрузкой в школе. Затем – один тост, 1-2 фрукта или кусок кекса дадут им дополнительную энергию, чтобы чувствовать себя бодрыми до обеда. Сам обед желательно сделать как можно более разнообразным.

Основные правила здорового питания школьников рекомендуют родителям следующее:
1-2 раза в неделю ребенку желательно есть рыбу;
1 раз в неделю – красное мясо (такое, как говядина);
1-2 раза в неделю ребенок должен есть бобовые или такие блюда, как фаршированные овощи;
в остальные дни ребенку можно давать белое мясо (например, курицу) или блюда, приготовленные из макаронных изделий.

Примите к сведению, что к здоровому питанию школьников можно приучить с помощью совместных ужинов и обедов по выходным, во время которых вы собираетесь за столом всей семьей.

Уважаемые родители!
Педагоги школы, также, как и вы, заботятся о здоровье ваших детей. Возьмите на заметку полезную информацию!
Маленький человечек, который приобщается к знаниям, одновременно не только выполняет сложный труд, но и растет, и развивается, а для всего ребенок должен получать правильное, сбалансированное питание. Высокая умственная деятельность непривычна для первоклассников, она связана с большими затратами энергии. А все связанное с интеллектуальным трудом, в основном зависит от углеводов, запасенных в организме, главным образом от глюкозы. Снижение содержания кислорода и глюкозы в крови ниже необходимого уровня приводит к ухудшению мозговых функций. В свою очередь, это может являться одной из причин, по которой снизится умственная работоспособность и ухудшится восприятие учебного материала учащимся.
Родители возлагают основные надежды на полноценный завтрак - ведь они сами контролируют этот процесс дома. Но не все знают, какой именно завтрак является самым ценным для школьника. Кто-то старается включить в завтрак наибольшее количество **углеводов**, которые "отвечают" за умственную деятельность. И на самом деле, после плотного углеводного завтрака количество глюкозы в крови значительно повышается, но если углеводов чересчур много, то за этим, уже через 1,5-2 часа, содержание глюкозы может столь же резко понизиться.
В связи с этим медики предлагают включать в завтрак так называемые сложные формы углеводов. К примеру, помимо кондитерских изделий, варенья и сладкого чая, в утренний завтрак школьников обязательно должны входить **макароны, каши, хлебобулочные изделия, свежие овощи, фрукты, особенно яблоки.** Другие углеводы лучше распределять на несколько приемов в течение всего школьного дня: чай, конфеты, булочки, печенье, фруктовые напитки обеспечат ребенку постоянное поступление свежей порции глюкозы в кровь, что будет стимулировать умственную деятельность школьников.
Следующим по значимости компонентом пищи, необходимом для удовлетворения энергетической потребности школьников - это **жиры**. На эту долю приходится порядка 25% от общей суточной затраты энергии.
Жиры, помимо использования в энергетических целях, являются необходимым элементом, необходимым для построения клеточных мембран, гормонов и феромонов, также в них растворяются витамины. Жиры являются главным строительным материалом человеческого организма. Нужными жирами особенно насыщенны **молочные продукты**. Поэтому в школьные обеды включены **творог, кефир, молоко**.
Белки животного происхождения особенно полезны для молодого организма школьников, но все же не надо увлекаться копченой пищей, сосисками, колбасой.Главными источниками **белка** в рационе ребенка являются **некоторые овощи, яйца, рыба, зерновые культуры, орехи, фасоль и мясо**.

В рационе школьника также должна присутствовать **клетчатка** – то есть смесь сложно перевариваемых веществ, которые находятся в плодах, листьях и стеблях растений. Это необходимо для хорошего пищеварения. Клетчатки в продуктах питания ребенка должно быть порядка 15-20 грамм. Для того, что бы в рационе было такое количество клетчатки, необходимо готовить пищу из **зерновых культур**, а также **фруктов и овощей**.
Вода, хоть и не является продуктом питания, но составляет около шестидесяти процентов от общей массы организма. Школьнику необходимо ежедневно потреблять порядка **полутора-двух литров воды**.
Если прислушиваться к советам по правильному питанию для школьников, то ваш ребенок будет хорошо учиться и всегда находиться в прекрасном расположении духа. Ведь здоровое питание – путь к хорошим знаниям!