Питание учащихся

|  |
| --- |
| http://buntikovans.3dn.ru/_pu/0/65721546.gif  Питание – один из факторов среды обитания, оказывающий непосредственное влияние на формирование здоровья детей и подростков, обеспечивающий нормальное течение процессов роста, физического и нервно – психического развития ребенка. Отсутствие нормального питания препятствует разностороннему развитию школьника. Без нормального питания нет здоровья.  Очень важно есть несколько раз в день. Во-первых, наш организм за один прием пищи способен усвоить лишь ограниченный объем питательных веществ. Во-вторых, наш организм нуждается в постоянном притоке [аминокислот](http://www.powerpro.in.ua/pitanie/aminokislotniy_pul/). Иначе он начинает есть самого себя, разрушая мышечные волокна. Необходимо обязательно плотно завтракать, обедать и ужинать, при этом всегда помня об очень важной пословице: «завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, ужин отдай врагу».  **Почему нужно завтракать?**   * Причина первая: заряд энергии и бодрости! Завтрак – это самый лучший способ зарядиться энергией на весь день. Если пренебречь этим приемом пищи, то работоспособность упадет примерно на треть, а это, согласитесь, достаточно много. * Причина вторая: положительный настрой! Правильный, сбалансированный завтрак, да еще и в приятной компании прекрасно поднимает настроение! * Причина третья: контроль аппетита! Исследования показали, что если позавтракать, то в течение дня человек не будет испытывать чувство голода. В итоге он съест намного меньше блюд, чем если бы пренебрег утренним приемом пищи. * Причина четвертая: улучшение внимания и памяти! Концентрация человека и его способность к запоминанию информации будет выше, если завтракать ежедневно. * Причина пятая: профилактика избыточного веса! Одна из причин, по которой «излишки» откладываются на талии и бедрах, – это неправильный обмен веществ. Если с утра поесть, то [метаболизм ускоряется](http://www.dietmix.ru/diety-sovet/240-kak-uskorit-obmen-veshhestv.html) и в самом начале дня начинается активное сжигание калорий, то есть «про запас» практически ничего не остается.   Правильно сбалансированная пища насыщает организм без переедания, обеспечивает его достаточным количеством энергии. Обед по традиции состоит из горячих блюд и холодных закусок. Продукты, используемые для приготовления обеда, должны быть разнообразными - это и мясо, овощи, и крупы, и фрукты.  Горячее питание в системе питания человека имеет важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие среди учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность. К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают второе место после заболеваний опорно–двигательного аппарата.  **Почему так важно питаться в школе?**   * Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт 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. * Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов в среднем составляют 2092—2510 Дж (500— 600 ккал), среднего и старшего школьного возраста 2510—2929 Дж (600—700 ккал), что равно примерно суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах. Эти энергозатраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками. * 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. * Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.   [http://buntikovans.3dn.ru/_pu/0/s65073305.jpg](http://buntikovans.3dn.ru/_pu/0/65073305.jpg)  **Золотые правила правильного питания**  1. Главное – не переедайте. 2. Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма. 3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать. 4. Воздерживайтесь от жирной пищи. 5. Остерегайтесь очень соленого и острого. 6. Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.  Соблюдая всё, что здесь написано, вы всегда будете получать удовольствие от приёма пищи и будете поддерживать своё здоровье в норме. |