

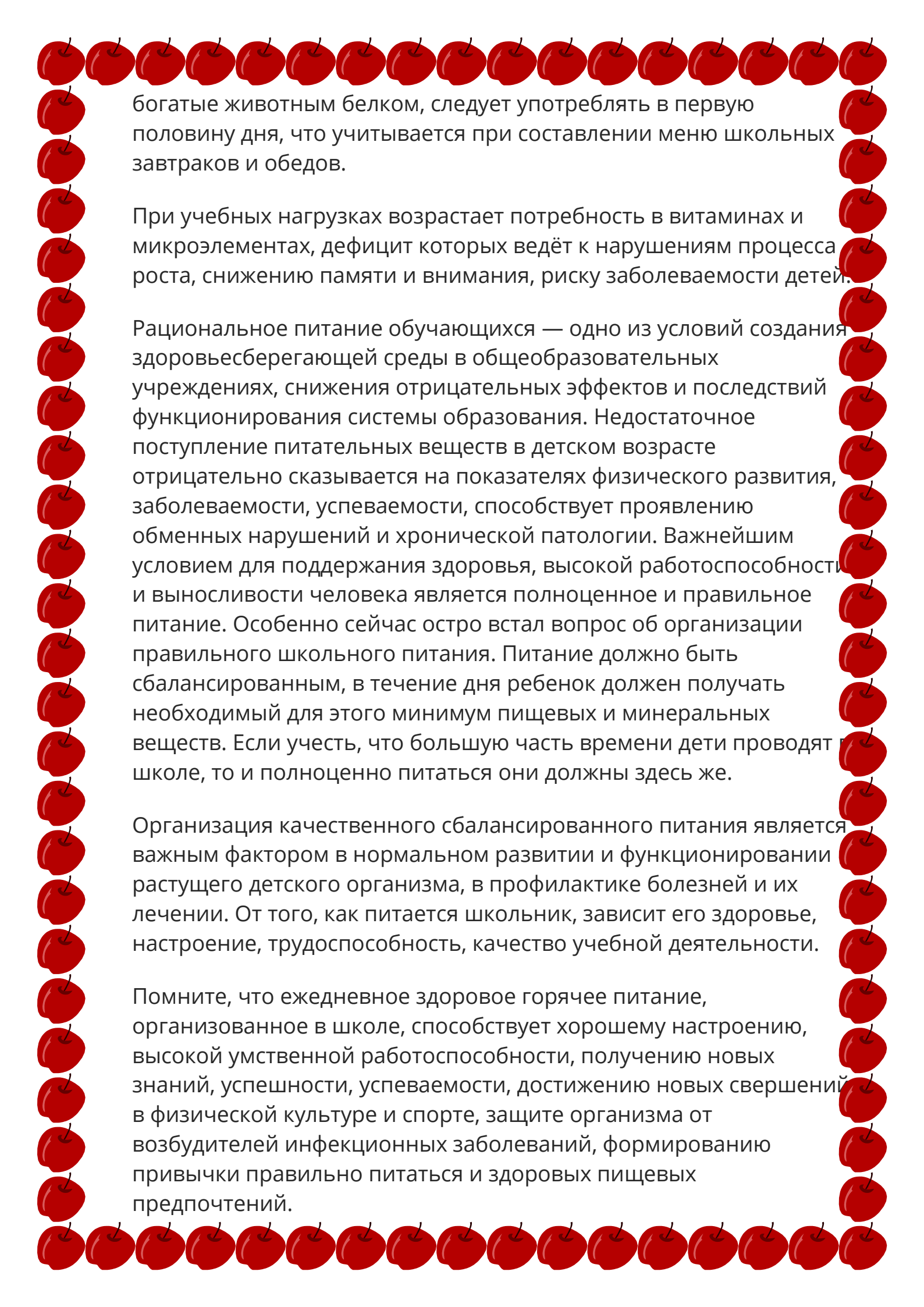
Питание — один из важнейших факторов, оказывающий непосредственное влияние на формирование организма детей и подростков. Пища, являясь энергетическим материалом, способствует росту и обновлению клеток и тканей, протеканию внутренних процессов в организме. Всемирной организацией здравоохранения установлено, что около 80 % всех болезней прямо или косвенно связано с питанием. В силу существующих анатомо-физиологических особенностей дети и подростки являются самой уязвимой группой населения.

Установлено, что учащиеся и воспитанники, получающие в школе детском саду горячее питание, лучше воспринимают учебный материал и сохраняют работоспособность до конца учебных занятий. Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний (ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения).

Для нормальной жизнедеятельности ребенку необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часа. В течение дня ребенку нужно получить до 55-60% суточной калорийности рациона. Поэтому в школе необходимо полноценное горячее питание (завтрак, обед).

Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов и микроэлементов).

Особенно велика потребность школьников в продуктах, содержащих животный белок. При умственной нагрузке потребность в животном белке увеличивается. При дефиците белка могут возникать переутомление, снижение работоспособности, ухудшение успеваемости. Поэтому ежедневно ребёнку необходимы блюда из мяса или рыбы, молоко и молочные продукты. Такие продукты, как яйца, сыр, творог, школьник обязательно должен получить не реже 2-3 раз в неделю. Продукты



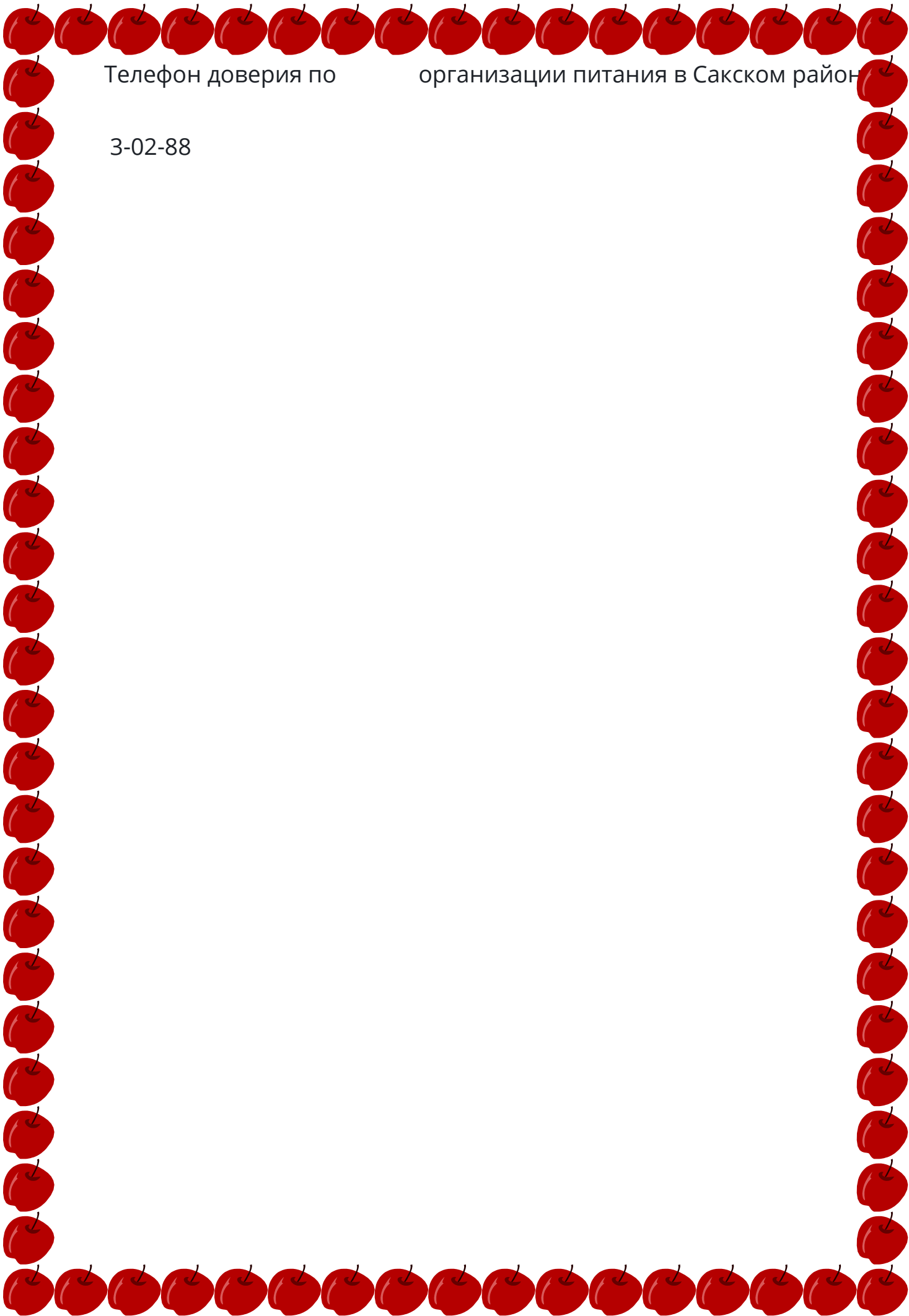
богатые животным белком, следует употреблять в первую половину дня, что учитывается при составлении меню школьных завтраков и обедов.

При учебных нагрузках возрастает потребность в витаминах и микроэлементах, дефицит которых ведёт к нарушениям процесса роста, снижению памяти и внимания, риску заболеваемости детей.

Рациональное питание обучающихся — одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, 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. Важнейшим условием для поддержания здоровья, высокой работоспособности и выносливости человека является полноценное и правильное питание. Особенно сейчас остро встал вопрос об организации правильного школьного питания. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же.

Организация качественного сбалансированного питания является важным фактором в нормальном развитии и функционировании растущего детского организма, в профилактике болезней и их лечении. От того, как питается школьник, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность, качество учебной деятельности.

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.



Телефон доверия по

организации питания в Сакском район

3-02-88