ПОЛЬЗА ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

Горячее питание в жизни человека имеет крайне 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.

Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний (ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения).

Школьники должны иметь возможность ежедневно получать все необходимые растущему организму микроэлементы и вещества. Для нормальной жизнедеятельности школьнику необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часа. В течение учебного дня школьнику нужно получить до 55-60% суточной калорийности рациона. Поэтому ребёнку в школе необходимо полноценное горячее питание (завтрак, обед). А посещение детьми групп продлённого дня разрешается только при условии, что они 2-3 раза получают горячую еду.

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. В питании школьников необходимо широко применять овощи, фрукты, натуральные соки.

Поскольку дети во всем копируют своих родителей – в отношении к миру и людям, в манере разговаривать и одеваться, в своих привычках и вкусовых пристрастиях, родителям нужно задуматься и о собственной культуре питания. А так как современный родитель давно полюбил западные блюда, пристрастился к суши, пастам, пиццам, полуфабрикатам и газированным напиткам, то же самое оказывается и в тарелке у детей. Однако такие гастрономические пристрастия могут привести к самым плачевным последствиям.

Фаст-фуд, пицца, жирное мясо, бутерброды, полуфабрикаты, майонез и кетчуп, сосиски и салаты из магазина – если ребенка дома кормят только этим, то о существовании какой-либо другой еды он никогда и не узнает, и даже самый правильный, вкусный и здоровый бабушкин борщ покажется ему невкусным. Что уж говорить о кашах, овощных салатах, домашних котлетах – ну какой в них вкус? Какая от них радость? Они

явно бледнеют и проигрывают на фоне магазинных и ресторанных покупных «вкусняшек», к которым быстро и легко привыкают дети. В результате формируются неправильные пищевые привычки, с которых и начинаются гастриты, язвы, ожирение, ослабление иммунитета и другие «прелести» жизни.

А детям нужно сбалансированное питание, маложирные, нежареные, желательно тушеные и отварные блюда. На завтрак – каша или творог. Причем не перетертый с сахаром и ароматизаторами, а нормальный, кисленький, со сметаной. Но сколько детей вы знаете, которые это любят? Чтобы дети любили полезную пищу, нужно, чтобы ее ели и любили родители. Никогда ребенок не будет есть отварную свеклу, если мама дает ему отварную свеклу, а для взрослых подает оливье. Родители должны приучать себя к правильному питанию и быть примером для своих детей. Стоит лишь перестать экономить на своем здоровье и здоровье малыша, хотя бы частично отказаться от «западной модели питания» и вспомнить, чем вас кормили в детстве.

Вспомните русскую пословицу «Щи да каша – пища наша». Именно супы и каши лежат в основе русской культуры питания, не зря испокон веков были эти блюда, значит, это свойственно русской природе, значит, они полезны для русских людей. В традиционной русской кухне почти нет жареных блюд – исключение только блины и несколько видов жареных пирогов. А так все печеное и тушеное, а это значительно менее вредные продукты, чем жареные, потому что готовятся без дикого количества масла.

Очень важно, чтобы у ребенка был полноценный завтрак, чтобы он плотно обедал в школе, чтобы около пяти часов у него был полдник, а за несколько часов до сна - ужин.

Завтрак

Завтрак – это первый прием пищи за день, самый важный и основной. Об этом говорят и диетологи, и врачи. За день ребенок тратит много энергии, поэтому ему нужно зарядиться с самого утра. На завтрак не нужно готовить каких-либо изысков и необычных продуктов. Вполне подойдут блюда из яиц (омлет с овощами, вареные яйца с зеленью, яичница-глазунья), из творога (запеканка, сырники, творог со сметаной, вареники) и любые каши, которые могут стать чуть ли не панацеей от многих болезней. Например, гречневая способствует заживлению язв желудочно-кишечного тракта и крайне полезна при ожирении и запорах. Кукурузная каша хорошо успокаивает раздраженный кишечник. Манная каша укрепляет кости, к тому же в ней много белков, витаминов и минеральных веществ. Рисовая каша очень полезна при заболеваниях органов пищеварения, особенно при расстройстве желудка. Овсянка способствует нормализации обмена веществ, выводит шлаки. Эта каша очень полезна для нервной системы. Ребенку можно каждый день готовить новую кашу, ведь есть еще и пшеничная, пшенная, чечевичная и ячневая каши – все они очень полезны и приготовление любой каши не занимает много времени. Кроме этого, любую кашу можно подсластить и сделать ее вкус более интересным, добавив молоко, варенье, сок, йогурт или фрукты. Именно каши лежат в основании пирамиды здорового питания. Все каши богаты сложными углеводами, которые нормализуют перистальтику кишечника. Сложные углеводы медленно расщепляются в кишечнике, и в результате они долго поддерживают норм уровень сахара и чувство сытости. Если ребенок с утра съест кашу, его мозг будет обеспечен энергией и глюкозой. В отличие от

хлопьев или мюсли, которые заливаются обычно водой или соками промышленного производства. Дело в том, что хлопья и мюсли и другая, такая же продукция, содержат простые углеводы, они быстро расщепляются в кишечнике, провоцируя быстрый скачок сахара. Таким образом, они только усиливают аппетит и ребенок, приходя в школу, быстро становится голодным. Кроме этого, сухие завтраки обычно обогащаются витаминами, которые блокируют усвоение другу друга. А каждая крупа содержит свой витамин, пусть и в небольшом количестве, но он точно усваивается и хорошо действует.

Обед

Обед – это вторая самая важная трапеза в день. Лучше супа на обед может быть только суп. Для ребенка полезно отварное, мягкое и нежирное, мясо. Также в пользу супа говорит обилие овощей, которых в идеале должно быть около пяти видов, и тот факт, что это диетическое и полезное для желудка блюдо. При этом любая еда должны быть не только свежеприготовленной, но и горячей. Тепло – это всегда дополнительный источник энергии, и не важно, откуда оно поступает. А зимой горячая еда – это помощь организму в самообогреве. В школе на обед детям могут предложить куриный суп, в качестве второго блюда это может быть сардельки или сосиски с гарниром (каши, пюре), гуляш с гарниром или рыбные блюда, приготовленные на пару. Обязательно к основному блюда подают салат из овощей, чаще всего это свежая капуста, огурцы, морковь, и, конечно же, деткам предлагают запить сытный обед чаем, компотом или кефиром. Такое меню поможет ребенку сохранить энергию для второй половины учебного дня.

Ужинать ребенок должен между семью и восемью часами вечера. Вечером не рекомендуется давать ребенку тяжелую пищу. Еда должна быть легкой, быстроусвояемой. Лучше всего подойдут рыба, птица и, конечно, овощи в самых разнообразных видах.

Таким образом, можно сделать вывод, что 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 ведёт 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, создаёт условия к их адаптации в современной жизни.