

О пользе горячего питания школьника

Горячее питание в системе питания человека имеет крайне важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие во время 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.

Словом, всё больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех школьников во время их пребывания в школе. Еще не так давно статистика показывала, что школьники, особенно старшеклассники предпочитают не качественную еду, а чипсы, бутерброды, кока-колу, всевозможные рекламируемые сухарики. К счастью тенденция стала меняться и все больше старшеклассников склоняются к тому, что при большой нагрузке в школе необходимо горячее питание.

Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.

Современный школьник должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее двух литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Питание школьника должно быть сбалансированным. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма.

Помните, правильно питание – залог здоровья!

О пользе горячего питания школьника

Школьник не только «грызёт гранит науки», он в то же время ещё и развивается, и растёт и полноценное питание для этих целей ему просто необходимо. Занимаясь напряженной умственной деятельностью, школьник расходует свои запасы энергии, а их пополнение напрямую связано с наличием в организме запасов углеводов, в первую очередь глюкозы. Если запас глюкозы в крови снижается, то значительно ухудшается работоспособность ребёнка, он хуже воспринимает учебный материал.

Поэтому целесообразно получать горячее питание в школе.

Польза горячих завтраков неоспорима - они намного лучше, чем булочка или бутерброд; они позволяют восполнить запас энергии, ведь от 4-6 часов нахождения в школе ученики теряют много калорий. Высококалорийные горячие завтраки обеспечивают длительную работоспособность школьников и благоприятно влияют на их физическое развитие.

В школьное меню включены каши, макаронные изделия, молочные продукты, мясо, рыба, салаты, свежие овощи и фрукты, чай, фруктовые соки и напитки, кондитерские изделия.

Продукты школьного питания богаты витаминами, которые участвуют в обмене белков, жиров, углеводов, минеральных солей; стимулируют рост организма; улучшают защитные свойства кожи; влияют на деятельность нервной системы, в частности на кору головного мозга; регулируют тканевое дыхание.

Всем необходимо помнить, что правильное питание в школе очень важно для формирования здоровья и личности ребёнка. Стоит отметить, что обучающиеся, получающие горячее питание в школе, лучше учатся, меньше болеют и реже страдают от избыточного веса. У них лучше память, выше иммунитет. Кроме того, без горячего завтрака ученик испытывает такой дефицит энергии, что потом переедает во время обеда и ужина.

Полноценное и правильно организованное питание - необходимое условие долгой жизни, отсутствия многих заболеваний.