

О пользе горячего питания в школе.



Горячее питание в системе питания школьника 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.

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.

Польза горячего питания неоспорима - оно намного лучше, чем булочка или бутерброд; они позволяют ребёнку восполнить запас энергии, ведь от 4-6 часов нахождения в школе ребёнок теряет много калорий. Также, наблюдения показали, что в школе, в коллективе ребёнок ест с аппетитом. Высококалорийные горячие завтраки или обеды обеспечивают длительную работоспособность школьников и благоприятно влияют на их физическое развитие.

Исследования показывают, что обучающиеся, получающие горячее питание в школе, лучше учатся, меньше болеют и реже страдают от избыточного веса. У них лучше память, выше иммунитет.

Помните, **что урок - это в любом случае напряжение, стресс.**

А если этот стресс регулярно происходит на голодный желудок, то до пресловутого школьного гастрита, а то и язвы - рукой подать. Кроме того, без горячего завтрака ученик испытывает такой дефицит энергии, что потом переедает во время обеда и ужина.



Питание, как фактор, определяющий психоэмоциональное состояние.

Сегодня учёные говорят, что **пища - важнейший фактор эмоционального состояния.**

Пища влияет не только на общее состояние нашего здоровья, но и на наше эмоциональное состояние. Другими словами, наше настроение напрямую зависит от того, что было в нашей тарелке на завтрак.

Оказывается, это касается не только физического состояния, но и эмоционального.

Полноценное и правильно организованное питание влияет на психоэмоциональное состояние учащегося. Уже спустя один урок после еды показатели психоэмоционального состояния улучшаются, а активность становится выше.



Питание - необходимое составляющее здорового образа жизни.

Режим питания во многом определяет здоровье человека.

Принципами рационального питания являются:

1. Умеренность.
2. Сбалансированность
3. Дробное питание: не наедаться за один или два раза, а есть понемногу, но часто – четыре или пять раз в день.
4. Разнообразии питания.
5. Биологическая полноценность продуктов.

Многие серьезные заболевания, в том числе и сердечно - сосудистые, начинаются в детстве, и поэтому требование к рациональному питанию особенно важно для школьников.

Особое значение правильное питание приобретает в школьном возрасте, когда организм активно растет и развивается. Недостаточное, нерациональное питание в этот период может обуславливать серьезные функциональные нарушения и стать причиной развития целого ряда заболеваний.

Организация правильного питания школьника должна отвечать **5 основным принципам, оно должно быть:**

- разнообразным (чтобы обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами),
- регулярным,
- адекватным (соответствовать энергозатратам ребенка в течение дня),
- безопасным,
- вызывать приятные ощущения и положительные эмоции.

Требование питаться регулярно, соблюдать режим питания обусловлено тем, что все процессы, протекающие в организме, носят ритмичный характер .

Регулярное питание способствует лучшему перевариванию и усваиванию пищеварения. Нерегулярное питание создает дополнительную нагрузку и напряжение для организма, а также почву для возникновения нарушений физического и психического здоровья. Исследования показывают, что у детей, не соблюдающих режим, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками, им сложнее учиться.

***Помните, регулярное горячее питание -
залог эмоционального и физического
здоровья вашего ребенка.***