

ПАМЯТКА

«О пользе горячего питания в МАОУ «Школа № 18»

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. 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 здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования.

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

С учетом возраста обучающихся в школьном меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах.

Разумный режим питания обеспечивает слаженную, без перебоев и перегрузок, работу желудочно-кишечного тракта, хорошее усвоение пищи и нормальное течение обмена веществ, а в результате прекрасное самочувствие. Растущему организму требуется четырёхразовое питание.

Совершенно недопустимы длительные перерывы в приеме пищи. Например, если у школьника будет перерыв между обедом и ужином 6-7 часов, то через несколько недель у него начнется головокружение, появятся вялость, слабость, ему станет труднее учиться. Кроме того, после длительного перерыва ребенок, сильно проголодавшись и жадно набросившись на еду, плохо ее пережевывает. Большое количество пищи, проглоченное наспех, плохо переваривается и не принесет пользы.

Завтрак – это самый важный и основной прием пищи за день, он позволяет ребёнку восполнить запас энергии, ведь от 4-6 часов нахождения в школе ребенок теряет много калорий. Также, наблюдения показали, что в школе, в коллективе ребёнок ест с аппетитом. 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, кофейный напиток. Необходимо заметить, что высокая умственная нагрузка школьников приводит к тому, что увеличивается потребность в витаминах и микроэлементах. Если в пище будет не хватать витаминов, то ребёнок может страдать от авитаминоза. У него ухудшается память и работоспособность, нарушается процесс роста.

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; деятельность нервной системы.

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. Употребление только второго блюда не вызывает достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. При этом любая еда должна 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 борщ, рассольник, овощной суп, в качестве второго блюда это может быть котлеты с гарниром (каши, пюре), гуляш с гарниром или рыбные блюда, приготовленные на пару. Обязательно к основному блюду подают салат из овощей, чаще всего это свежая капуста, огурцы, морковь, и, конечно же, детям предлагают запить сытный обед чаем, компотом. Такое меню поможет ребенку сохранить энергию для второй половины учебного дня. 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.

Горячее питание в школьной столовой призвано решать задачу соблюдения режима питания. С тем, чтобы у школьника не было бы перерывов между приемами пищи более 4 часов, что очень вредно для пищеварительной системы ребенка. Словом, все больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех школьников во время их пребывания в школе.

Необходимо также отметить, что даже если школьное питание организовано очень хорошо, это не гарантирует того, что ребенок будет кушать в школьной столовой. И на это есть несколько причин. Одной из самых распространенных причин отказа ребенка от школьной еды является его разборчивость в еде. Необходимо понимать, что школьное меню разрабатывается без учета вкусовых предпочтений каждого ребенка. Поэтому специалисты рекомендуют еще с дошкольного возраста приучаться кушать не только вкусные, но и полезные продукты.

Если в школе имеются какие-то недостатки в организации питания, родительский комитет активно их устранять, вместе с педагогическим персоналом контролирует качество школьных завтраков и обедов, ассортимент блюд в буфете и столовой.

Направить обращение о недостатках питания можно на эл. почту школы по адресу: school18irbit@yandex.ru.

Следует, однако, помнить, что даже прекрасно организованное питание в школе не даст хорошего результата, если в семье на питание ребенка не обращают внимания.

Уважаемые родители! Будьте внимательны к здоровью своих детей. «Школьное питание – залог здоровья подрастающего поколения».

Ознакомлен (а), экземпляр памятки получил(а) _____

(Подпись, расшифровка, дата)

Вручите ей эту памятку под подпись и скажите ей, что в случае если она напишет в заявлении прошу снять с питания по причине : невкусно, холодную еду детям дают, черви в компоте и т.п., то школа будет проводить проверку по ее заявлению, создавать комиссию с привлечением специалиста УО в состав которой

войдет мать(пусть готовится ходить, подписывать документы) по этому вопросу директор будет писать объяснения в УО и эта информация пойдет в отчет в министерства, а комиссия составлять будет акт по фактам указанным в заявлении . Я ей это тоже озвучу