

О целесообразности горячего питания в школе

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 напряжённой 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, чтобы наши ученики получали горячее питание в школе.

Полезность горячих завтраков и обедов неоспорима – они намного лучше, чем булочка или бутерброд; они позволяют ребёнку восполнить запас энергии, ведь от 4-6 часов нахождения в школе организм ребёнка теряет много калорий. Также наблюдения показали, что в школе, в коллективе ребёнок ест с аппетитом. Высококалорийные горячие завтраки и обеды 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.

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; регулируют деятельность нервной системы, дополнительно проводится с-витаминация блюд.

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. 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.

Полноценное и правильно организованное питание – необходимое условие долгой жизни, отсутствия многих заболеваний. Мы, родители и педагоги, ответственны за здоровье наших детей.

Школьное меню питания школьников отвечает всем требованиям, максимально соответствует нормам здорового питания, сбалансировано по питательным компонентам. В меню включены обогащённые микроэлементами и витаминами салаты, разнообразные гарниры, фрукты, фруктовые напитки, кисломолочные продукты. Пищевая ценность школьных завтраков и обедов соответствует возрастным физиологическим потребностям детей и подростков.

