

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.**

Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Эта работа является приоритетным направлением деятельности нашей школы и направлена на формирование культуры и организацию здорового питания детей в школе и в семье. Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность ребенка, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

В течение учебного дня продолжительностью 5-6 ч учащийся затрачивает около 600 ккал, т. е. более четверти энергозатрат в сутки. Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей. Организм школьников 7-10 лет за сутки расходует в среднем 2300 ккал.

Восполнить эту энергию можно только за счет питания. Чтобы пища принесла максимальную пользу, она должна содержать все вещества, из которых состоит наше тело: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Большинство витаминов не вырабатывается в организме, а должно поступать с пищей.

Изменение стереотипов в культурных традициях и пищевых привычках возможно только при совместной деятельности организаций, обеспечивающих школьное питание, педагогического коллектива, семьи.

Предприятие общественного питания школы – это столовая по месту учебы – школьная столовая, предназначенная для обеспечения продукцией массового спроса (завтраками, обедами) учащихся этой школы. Однако, существует ряд причин, по которым не все дети питаются в школьной столовой:

- кому-то из школьников не нравятся комплексные меню, где навязывается определенный набор блюд, которые могут быть не всегда по вкусу;
- может не нравится качество приготовления блюд или их оформление;
- некоторым детям вследствие определенных заболеваний необходимо диетическое питание;
- есть просто сладкоежки, они вместо горячего завтрака или обеда потратят значительную сумму на шоколадки в буфете, не задумываясь о пользе горячего питания.

Для создания системы качественного здорового питания школьников необходимо:

1. Приведение материально – технической базы блока питания, обеспечивающего процесс школьного питания в соответствии с современными разработками и технологиями;

2. Обеспечение доступности и разнообразия школьного питания;

3. Организация образовательно – просветительской работы по вопросам здорового питания.

В нашей школьной столовой проведена модернизация школьного пищеблока, благодаря чему проведены ремонтные работы в помещении, произошло оснащение новым технологическим оборудованием. По мере необходимости проводится обновление кухонного инвентаря и посуды, приборов. Экономически выгодным оказалось использование универсального аппарата – пароконвектомата. В пароконвектомате одновременно могут быть приготовлены мясные, рыбные или овощные блюда, различные гарниры. Главным преимуществом пароконвектоматов при их использовании в системе школьного питания является возможность приготовления диетических блюд за счёт задания для каждого продукта своего особого режима приготовления. При этом обеспечиваются не только высокие вкусовые качестваготавливаемых блюд, но и

сохраняются все полезные свойства продуктов, не происходит разрушения минеральных веществ и витаминов.

Модернизация пищеблока помогла увеличить процент охвата учащихся горячим питанием. Учащиеся начальной школы получают сбалансированное комплексное питание, учащиеся среднего звена имеют возможность составить свой набор продуктов из многообразия предложенных в меню блюд. Таким образом, ряд проблем из вышеперечисленных, школа смогла устранить. Однако, наблюдая за детьми во время приема ими пищи, мы заметили, что основная масса учащихся питается избирательно. Стало ясно, что необходимо уделять больше внимания вопросам организации образовательно – просветительской работы по вопросам здорового питания.

Разговор о правильном питании, знакомство с основами его организации мы начинаем с 1 класса. В этом нам помогает классные часы, просветительская работа с родителями.

Достичь положительных результатов в области организации питания, стало возможным только при активном взаимодействии классных руководителей с родителями и учащимися, рассмотрение проблемы на родительских собраниях. Следует сказать, что многие родители кормят детей тем, что они любят, не задумываясь о последствиях неправильного питания.

В перспективе организация рационального питания школьников позволит:

- улучшить состояние здоровья школьников;
- уменьшить случаи ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием, а в перспективе - улучшить репродуктивное здоровье;
- снизить риск развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни;
- улучшить успеваемость школьников;
- повысить их общий культурный уровень.