О пользе горячего питания

На состояние здоровья человека оказывают влияние многочисленные факторы. Один из важнейших - питание.

Современные учёные выяснили, что основными нарушениями в питании являются: избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, а также нарушение режима питания, отсутствие горячего питания.

Взрослым необходимо помнить: дети школьного возраста должны питаться 4-5 раз в день, в рационе должно присутствовать горячее питание. За день школьники должны потреблять не менее двух литров жидкости – супы, фруктовые и овощные соки.

Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность. Очень важно, чтобы у ребенка был полноценный завтрак, чтобы он плотно обедал в школе, чтобы около пяти часов у него был полдник, а за несколько часов до сна - ужин.

Завтрак – это самый важный и основной прием пищи за день - он намного лучше, чем булочка или бутерброд; он позволяют 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, чай, компот. 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, минеральный 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 должны быть не только свежеприготовленной, но и теплой. 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 блюда подают салат из овощей, чаще всего это свежая капуста, огурцы, морковь, и, конечно же, деткам 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 приёмами пищи более 4 часов, что очень вредно для пищеварительной системы ребёнка. Словом, все больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех школьников во время их пребывания в школе.