



Организация питания обучающихся

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная
жизнь, мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний и вера в свои силы»
В.А. Сухомлинский*

Что такое здоровое питание?

Выражение «здоровое питание» по-разному понимается в разных странах людьми с разными культурными традициями. Вообще говоря, здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека. В целом под выражением здоровое питание подразумевается совместное воздействие потребляемой нами пищи, нашего состояния здоровья и предпринимаемых нами усилий для улучшения здоровья, как собственного, так и окружающих. Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности нашего организма в питательных веществах.

Недостаточность питательных веществ может быть связана с различными причинами, к которым относятся бедность, инфекции, ухудшающие аппетит, отсутствие доступа к пище, недостаточно развитые медико-санитарные услуги. Недостаточность питательных веществ негативно отражается на качестве жизни и учебе и может привести к болезни и смерти.

Почему именно в школах следует принимать меры по улучшению питания? Качественное питание укрепляет способность к учению и здоровье детей. Поскольку питание влияет на интеллектуальное развитие и способность к учению, здоровое питание является необходимым условием хорошей успеваемости в школе. Как показывают исследования, дети, питающиеся более качественно, получают при тестировании более высокие оценки, невзирая на материальное положение их семей и уровень школы. Наоборот, недостаточность питательных веществ, имевшая место в раннем детстве, может влиять на способность к учению, длительность пребывания в школе, умение концентрироваться и на внимательность.

Дети, имевшие серьезную недостаточность питательных веществ, получают при тестировании на IQ и знание фактической информации более низкие оценки, чем дети в специально выбранных группах сравнения. Школы играют жизненно важную роль, содействуя качественному питанию детей и предоставляя возможность для оказания им помощи. Часто школы более эффективно, квалифицированно, беспристрастно содействуют охране здоровья и здоровому питанию, чем какое-либо другое учреждение. Они контактируют с детьми, когда те находятся в критическом возрасте, определяющем их будущий образ жизни, включая качество питания. Кроме того, школы могут влиять на соответствующее поведение персонала, учителей, родителей и членов местного сообщества.

Памятка для родителей:

в каких продуктах «живут» витамины

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли.

Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота — в садовой капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К — в шпинате, салате



Полезные советы:

*Аппетит у тех бывает, кто на воздухе гуляет!
 Чистота - залог здоровья. Руки мойте перед едой!
 Едва ли мы болезней избежим, не соблюдая
 правильный режим.
 Не забывай в числе других продуктов побольше
 есть и овощей, и фруктов. Пища - строительный
 материал. Человек голодный - ни на что не годный.
 Молочная пища зубы лечит. Молоко - оружие
 против яда.
 Рыба - богатейший дар природы. Рыба на столе -
 здоровье в семье. Хлеб - всему голова! Беречь хлеб -
 значит беречь жизнь!
 Приятного Аппетита!*



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**"В еде не будь до всякой пищи падок,
 Знай точно время, место и порядок."**

5 золотых принципов пирамиды питания

1. Принцип разнообразия. Все продукты имеют право занимать место в нашем ежедневном меню.
2. Принцип пропорциональности, то есть соотношение продуктов. Если злакам, овощам, фруктам и молочным продуктам отдано предпочтение, мясу, рыбе, бобовым орехам и яйцам отведено достаточно места, то жиры занимают в пирамиде скромный сегмент.
3. Принцип индивидуальности. Предлагает человеку самому или с помощью доктора (или тренера) составлять свой рацион с учетом возраста, пола, имеющихся заболеваний.
4. Принцип умеренности. Поедание в больших количествах даже низкокалорийных продуктов не приведет к оздоровлению и снижению веса, а даст обратный результат.
5. Принцип двигательной активности. При составлении ежедневного рациона принимается во внимание физическая активность человека.

