|  |
| --- |
| **Здоровое питание школьника - залог успеха в новом учебном году.** |
| **Сентябрь - начало нового учебного года.** Ваш ребенок – уже не вызывающий умиление потешный карапуз, а «взрослый» первоклассник, на плечи которого ложится непривычный груз ответственности. Теперь он должен научиться целую вечность - 45 минут - сидеть за партой, внимательно слушать учителя и получать хорошие оценки.  Не меньшую нагрузку ощущают и учащиеся средней школы. Выпуск из младшей школы, где вчерашние малыши были под заботливой опекой первого учителя, проблемы подросткового возраста – все это создает дополнительный стресс и мешает полноценному освоению учебного материала.  Что уж говорить о старшеклассниках с их колоссальными учебными нагрузками и подготовкой к вступительным экзаменам!  Чем же мы, родители, можем помочь своим детям в их нелегком труде познания окружающего мира? Прежде всего, мы должны обеспечить им оптимальный распорядок дня и здоровое полноценное питание.  **Основные принципы здорового питания школьников.**  **Питание школьника должно быть сбалансированным.** Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только **белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.** Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. **Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**  **Питание школьника должно быть оптимальным.** При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходованием основных пищевых веществ.  **Калорийность рациона школьника должна быть следующей:**   * 7-10 лет – 2400 ккал * 14-17лет – 2600-3000ккал * если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.   **Необходимые продукты для полноценного питания школьников.**  **Белки.**  Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.  Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.  **В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:**   * [молоко](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Dairy-products/Milk.html%20)или [кисломолочные напитки](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Sour-milk-products/Sour-milk-drinks.html%20); * [творог](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Sour-milk-products/Cheese-curd.html%20); * [сыр](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Delicatessen/Cheeses.html%20); * [рыба](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fish-and-seafood/Frozen-fish-and-fish-products.html%20); * [мясные продукты](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Meat.html%20); * [яйца](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Eggs/Hen's-egg.html%20).   **Жиры.**  Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.  Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.  Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.  **Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:**   * [сливочное масло](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Delicatessen/Butter.html%20); * [растительное масло](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Cookin-oil.html%20); * [сметану](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Sour-milk-products/Smetana-Russian-sour-cream.html%20).   **Углеводы.**  Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.  Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.  **Необходимые продукты в меню школьника:**   * хлеб или [вафельный хлеб](http://goodsmatrix.ru/goods/4607126190026.html%20); * [крупы](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Cereals.html%20); * [картофель](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Frozen-vegetables/Frozen-potato.html%20); * [мед](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Honey-and-other-apiculture-products.html%20); * [сухофрукты](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Dried-fruits-nuts-seeds-and-dried-vegetables/Dried-fruits.html%20); * [сахар](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Salt-sugar-and-soda/Sugar.html%20).   **Витамины и минералы.**  Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.  **Продукты, богатые витамином А:**   * [морковь](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html%20); * сладкий перец; * зеленый лук; * щавель; * шпинат; * [зелень](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html%20); * плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.   **Продукты-источники витамина С:**   * [зелень петрушки и укропа](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html%20); * [помидоры](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html%20); * [черная и красная смородина](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Frozen-fruit-vegetables-and-mushrooms/Frozen-fruit.html%20); * красный болгарский перец; * цитрусовые; * [картофель](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Frozen-vegetables/Frozen-potato.html%20%20).   **Витамин Е содержится в следующих продуктах:**   * [печень](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Frozen-poultry-and-pultry-products.html%20); * [яйца](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Eggs.html%20); * пророщенные зерна пшеницы; * [овсяная](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cereals/Oatmeal.html%20)и [гречневая крупы](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cereals/Buckwheat.html%20).   **Продукты, богатые витаминами группы В:**   * [хлеб грубого помола](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Bread/Black-bread.html%20); * [молоко](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Milk/Cows-milk.html%20); * [творог](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cheese-curd/Classic-cheese-curd.html%20); * [печень](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Frozen-poultry-and-pultry-products.html%20); * [сыр](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cheeses/Hard-cheeses.html%20); * [яйца](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Eggs/Quail's-egg.html%20); * капуста; * яблоки; * [миндаль](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Dried-fruits-nuts-seeds-and-dried-vegetables/Nuts.html%20); * [помидоры](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html%20); * [бобовые](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Beans.html%20).   В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь** и другие.  И, напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: **не кормите ребенка насильно!** Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях. |

***Рекомендации школьникам о здоровом питании.***

***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 представляет собой физическое состояние, вызванное неправильно подобранной диетой или физической неспособностью усваивать или метаболизировать питательные вещества. Это понятие включает в себя:

* **переедание**: человек получает с пищей больше калорий, чем расходует, что приводит к избыточному телесному жиру;
* **недоедание**: человек получает с пищей недостаточное количество калорий и питательных веществ, что приводит к уменьшению массы тела и/или дефициту питательных элементов.

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, не взирая 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.
* **Мы знаем, как улучшить здоровье и самочувствие путем оказания помощи через школы.** Исследования, проведенные в США и в других странах мира, показали, что тщательно составленные и внедренные учебные программы по медико-санитарному просвещению могут предотвратить формирование у детей вредных для здоровья форм поведения, касающихся, в том числе, питания, которые могут привести к заболеваниям. Более того, как свидетельствует анализ эффективности школьных программ питания, в ходе реализации которых повышается доступность продуктов питания при одновременной помощи и просвещении в области питания, наблюдается значительное увеличение роста и/или веса детей, а также в ряде случаев улучшение посещаемости занятий и успеваемости.
* **Школы могут оказывать экономически эффективную помощь в области питания.** Исследования показали, что по сравнению с другими способами, школьные здравоохранительные программы, обеспечивающие безопасные и недорогие услуги в этой области, представляют собой один из наиболее рентабельных видов инвестиций государства на здравоохранение. Экономически эффективная помощь в области питания, оказываемая в школах, позволяет избежать или значительно снизить остроту проблем со здоровьем и последствий недостаточности питательных веществ.
* **Просвещение и здоровое питание для девочек положительно влияет на здоровье членов семьи.**Предоставление девочкам более широких образовательных возможностей является одним из наиболее эффективных видов государственных инвестиций на здравоохранение и социальные нужды. Улучшение охраны здоровья девочек приведет, в свою очередь, к улучшению здоровья их детей и семей. Многие из проблем, связанных с родами, могут быть в значительной степени решены путем обеспечения адекватного питания на более ранней стадии. Кроме того, оказание помощи в области питания повышает социальное значение женщины, поскольку именно женщина чаще всего готовит пищу для членов семьи. Исследования показали, что самым важным фактором, влияющим на здоровье и качество питания ребенка, является уровень образования его матери.
* **Здоровое питание уменьшает опасность возникновения проблем со здоровьем, наиболее характерных для настоящего времени.** Исследования показывают, что первые признаки хронических заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, рак и нарушения пищеварения, проявляются в юности. Установлено, что просвещение в области питания оказывает существенное влияние на формирование полезных для здоровья привычек в этой области, что, в свою очередь, ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием.

**Образование и хорошее питание укрепляют экономику.** Люди, имеющие полноценное питание и хорошее образование, работают с большей производительностью и, следовательно, повышают свое собственное материальное благосостояние.

**Влияние питания на здоровье.**

Среди разнообразных условий окружающей среды, постоянно воздействующих на молодой организм, одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на растущий организм многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

Если говорить об отношении к еде с точки зрения здоровья, то надо отметить, что такое  рациональное питание, разнообразное питание и в чем состоит его режим. Соблюдая нехитрые правила, можно сохранить здоровье, на что следует обратить внимание детей.

Здоровое питание включает в себя еще один принцип – умение правильно приготовить пищу. Таки образом, все о чем говорили выше, укладывается в понятие:

1.       разнообразное питание, богатое всеми основными питательными веществами;

2.       прием пищи не менее 3 –4 раз в день;

3.       умеренное употребление пищи;

4.       ужин не позднее 19 – 20 часов;

5.       правильная кулинарная обработка продуктов.

В этой работе много проблем. Прежде всего очень трудно преодолеть стереотип в мышлении и поведении не только детей, но и взрослых, что здоровье – это дело не только государственное, но и личное. Главная ценность жизни – здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам обязан поддерживать его.

Если говорить о правильном питании то это предусматривает:

1.       приобретение и усвоение знаний о  том, как сохранить свое здоровье, а предупредить его нарушение – формирование духовно – нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия)

2.       развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни – воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда)

Целостность означает, что здоровую жизнь человека мы рассматриваем в единстве всех ее составляющих: психическое, физическое, социальное и духовное здоровье.

Современное питание по данным обследования  потребление избыточного количества жира, нам не хватает большинства витаминов, микроэлементов, пищевых волокон,  незаменимых жировых клеток, содержащихся в растительных маслах и в морепродуктах. Выявляемые нарушения в значительной степени влияющие на состояние здоровья, связаны как социально – экономическими условиями, так и  привычками и традициями в питании населения,  существенную роль играет и низкий уровень образования населения в области здорового питания.

**Здоровье детей в целом.**

Питание детей тесно связано со здоровьем. Начало заболевание желудочно – кишечного тракта в 70 из 100 случаев приходится на 5 – 6 летний возраст и достигает пика к 8 – 12 годам. По данным академика А. А. Баранова, распространенность хронических заболеваний органов пищеварения составляет 702,3 на 1000 детского населения и зависит от ряда факторов:

1.       нерегулярное питание с перерывами более 3 –4 часов;

2.       частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений;

3.       однообразное питание;

4.       еда в сухомятку;

5.       употребление некачественных продуктов;

6.       несоблюдение режима дня;

7.       малоподвижный образ жизни;

8.       вредные привычки

их устранение снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15%.

Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно – кишечного тракта, развития сердечно – сосудистых заболеваний и  рака. Каждый человек может и должен быть хозяином собственного здоровья.

Анализ существующей структуры питания страны показывает, традиционно высокое потребление зерновых продуктов (хлеба,  каш и д.р. переработки зерна), а также картофеля (который обеспечивает одновременно существенный вклад в рацион россиян витамин С) никак не противоречит современным принципам здорового питания. Но в след за этими продуктами как по  чистоте потребления, так и вкладу в калорийность рациона следует сахар и  кондитерские изделия (А они должны обеспечить вершину «пирамиды» здорового питания, самую низкокалорийную ее часть).

Известно, что здоровье напрямую связано с традицией потребления овощей и фруктов. Призыв Всемирной организации здравоохранения о потреблении 400 гр. овощей и фруктов в день обошел весь мир, и в тех странах, где он реализован, показатели здоровья населения значительно лучше. У нас в стране, к сожалению, эти рекомендации не выполняются, и многие нарушения в питании напрямую связано с  недостатком в нашем рационе овощей и фруктов.

Школьная среда  ориентирована на профилактику здоровья:

-  в школьной столовой предлагается здоровая пища;

- родителям  предлагаются информационные сообщения об организации школьного питания и еженедельном меню для учащихся.

Наши задачи:

- проводить     практикумы, касающиеся здорового питания, интегрированные в курс обучения на каждом последовательном уровне обучения;

-  проводить профессиональное обучение преподавателей и другого школьного персонала в отношении профилактики здоровья и просвещения на тему здорового питания;

-  организация или содействовать школьному общественному проекту в отношении питания;

-  проводить обследование на наличие признаков неполноценного питания;

-  создавать  среду, которая способствует здоровью и здоровому питанию.

ИСТОЧНИК: <https://nsportal.ru/blog/shkola/obshcheshkolnaya-tematika/all/2013/12/08/zdorovoe-pitanie-shkolnika>