**ПОЛЬЗА ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**

Горячее питание в жизни человека имеет крайне важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие среди 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.

Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний (ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения).

Школьники должны иметь возможность ежедневно получать все необходимые растущему организму микроэлементы и вещества. Для нормальной жизнедеятельности школьнику необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часа. В течение учебного дня школьнику нужно получить до 55-60% суточной калорийности рациона. Поэтому ребёнку в школе необходимо полноценное горячее питание (завтрак, обед). А посещение детьми групп продлённого дня разрешается только при условии, что они 2-3 раза получают горячую еду.

Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов и микроэлементов). Особенно велика потребность школьников в продуктах, содержащих животный белок. При умственной нагрузке потребность в животном белке увеличивается. При дефиците белка могут возникать переутомление, снижение работоспособности, ухудшение успеваемости. Поэтому ежедневно ребёнку необходимы блюда из мяса или рыбы, молоко и молочные продукты. Такие продукты, как яйца, сыр, творог, школьник обязательно должен получить не реже 2-3 раз в неделю. Продукты, богатые животным белком, следует употреблять в первую половину дня, что учитывается при составлении меню школьных завтраков и обедов. При учебных нагрузках возрастает по­требность в витаминах и микроэлементах, дефицит которых ведёт к нарушениям процесса роста, снижению памяти и внимания, риску заболеваемости детей. В питании школьников необходимо широко применять овощи, фрукты, натуральные соки.

Поскольку дети во всем копируют своих родителей – в отношении к миру и людям, в манере разговаривать и одеваться, в своих привычках и вкусовых пристрастиях, родителям нужно задуматься и о собственной культуре питания. А так как современный родитель давно полюбил западные блюда, пристрастился к суши, пастам, пиццам, полуфабрикатам и газированным напиткам, то же самое оказывается и в тарелке у детей. Однако такие гастрономические пристрастия могут привести к самым плачевным последствиям.

Фаст-фуд, пицца, жирное мясо, бутерброды, полуфабрикаты, майонез и кетчуп, сосиски и салаты из магазина – если ребенка дома кормят только этим, то о существовании какой-либо другой еды он никогда и не узнает, и даже самый правильный, вкусный и здоровый бабушкин борщ покажется ему невкусным. Что уж говорить о кашах, овощных салатах, домашних котлетах – ну какой в них вкус? Какая от них радость? Они явно бледнеют и проигрывают на фоне магазинных и ресторанных покупных «вкусняшек», к которым быстро и легко привыкают дети. В результате формируются неправильные пищевые привычки, с которых и начинаются гастриты, язвы, ожирение, ослабление иммунитета и другие «прелести» жизни.

А детям нужно сбалансированное питание, маложирные, нежареные, желательно тушеные и отварные блюда. На завтрак – каша или творог. Причем не перетертый с сахаром и ароматизаторами, а нормальный, кисленький, со сметаной. Но сколько детей вы знаете, которые это любят? Чтобы дети любили полезную пищу, нужно, чтобы ее ели и любили родители. Никогда ребенок не будет есть отварную свеклу, если мама дает ему отварную свеклу, а для взрослых подает оливье. Родители должны приучать себя к правильному питанию и быть примером для своих детей. Стоит лишь перестать экономить на своем здоровье и здоровье малыша, хотя бы частично отказаться от «западной модели питания» и вспомнить, чем вас кормили в детстве.

Вспомните русскую пословицу «Щи да каша – пища наша». Именно супы и каши лежат в основе русской культуры питания, не зря испокон веков были эти блюда, значит, это свойственно русской природе, значит, они полезны для русских людей. В традиционной русской кухне почти нет жареных блюд – исключение только блины и несколько видов жареных пирогов. А так все печеное и тушеное, а это значительно менее вредные продукты, чем жареные, потому что готовятся без дикого количества масла.

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 первый прием пищи за день, самый важный и основной. Об этом говорят и диетологи, и врачи. За день ребенок тратит много энергии, поэтому ему нужно зарядиться с самого утра. На завтрак не нужно готовить каких-либо изысков и необычных продуктов. Вполне подойдут блюда из яиц (омлет с овощами, вареные яйца с зеленью, яичница-глазунья), из творога (запеканка, сырники, творог со сметаной, вареники) и любые каши, которые могут стать чуть ли не панацеей от многих болезней.

Например, гречневая способствует заживлению язв желудочно-кишечного тракта и крайне полезна при ожирении и запорах. Кукурузная каша хорошо успокаивает раздраженный кишечник. Манная каша укрепляет кости, к тому же в ней много белков, витаминов и минеральных веществ. Рисовая каша очень полезна при заболеваниях органов пищеварения, особенно при расстройстве желудка. Овсянка способствует нормализации обмена веществ, выводит шлаки. Эта каша очень полезна для нервной системы. Ребенку можно каждый день готовить новую кашу, ведь есть еще и пшеничная, пшенная, чечевичная и ячневая каши – все они очень полезны и приготовление любой каши не занимает много времени. Кроме этого, любую кашу можно подсластить и сделать ее вкус более интересным, добавив молоко, варенье, сок, йогурт или фрукты.

Именно каши лежат в основании пирамиды здорового питания. Все каши богаты сложными углеводами, которые нормализуют перистальтику кишечника. Сложные углеводы медленно расщепляются в кишечнике, и в результате они долго поддерживают норм уровень сахара и чувство сытости. Если ребенок с утра съест кашу, его мозг будет обеспечен энергией и глюкозой. В отличие от хлопьев или мюсли, которые заливаются обычно водой или соками промышленного производства. Дело в том, что хлопья и мюсли и другая, такая же продукция, содержат простые углеводы, они быстро расщепляются в кишечнике, провоцируя быстрый скачок сахара. Таким образом, они только усиливают аппетит и ребенок, приходя в школу, быстро становится голодным. Кроме этого, сухие завтраки обычно обогащаются витаминами, которые блокируют усвоение другу друга. А каждая крупа содержит свой витамин, пусть и в небольшом количестве, но он точно усваивается и хорошо действует.

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. При этом любая еда должны быть не только свежеприготовленной, но и горячей. 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 куриный суп, в качестве второго блюда это может быть сардельки или сосиски 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 или кефиром. Такое меню поможет ребенку сохранить энергию для второй половины учебного дня.

Ужинать ребенок должен между семью и восемью часами вечера. Вечером не рекомендуется давать ребенку тяжелую пищу. Еда должна быть легкой, быстроусвояемой. Лучше всего подойдут рыба, птица и, конечно, овощи в самых разнообразных видах.

Таким образом, можно сделать вывод, что горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации в современной жизни.

***Правильное питание.
Необходимость горячего питания в школьной столовой***

На состояние здоровья человека оказывают влияние многочисленные факторы. Один из важнейших - питание. Ещё в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни. Современные учёные выяснили, что основными нарушениями в питании являются: избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод. А так же нарушение режима питания.

По данным исследований эндоэкологического центра (г. Минск) содержание витаминов в организме школьников нормальное у 10-12% детей; дефицит одного витамина - у каждого третьего; недостаток двух витаминов- у каждого второго; дефицит трёх витаминов- у каждого десятого ребёнка. Поэтому рекомендуется использование детьми в профилактических дозах витаминно-микроэлементных комплексов, особенно в зимнее-весеннее время.

Чтобы устранить нарушения режима питания (60% ребят не соблюдают его), взрослым необходимо помнить: дети школьного возраста должны питаться 4-5 раз в день. При этом распределение суточного рациона должно распределяться следующим образом: завтрак - 20%, второй завтрак - 15%, обед - 30-35%, полдник - 15%, ужин - 20% суточного рациона. Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность.

Часто родители задаются вопросами: следует ли заставлять ребёнка есть через силу? Отказывать ли ему в приёме пищи перед сном? Заставлять не нужно. Оценивая же своё желание поесть, ребёнок прислушивается к потребностям своего организма.

Обязательно ли школьнику есть первые блюда? Да. Употребление только второго блюда не вызывает достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени такое неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения. Кроме того следует приучать ребёнка есть не спеша, хорошо пережёвывая пишу и не занимаясь во время еды посторонними делами (чтением, просмотром телевизора и т.д.). Эстетический вид пищи, спокойная обстановка за столом, за которым собралась вся семья, соблюдение культуры питания помогут детям получать удовольствие от приёма пищи и оставаться здоровыми.

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. Поэтому я призываю родителей, имеющих льготы, своевременно оформить документы на бесплатное 2-х разовое питание для своих детей. Остальным детям школьная столовая предлагает горячее питание за наличный расчёт.

*Чипсы и кола*

Чипсы (Лейз, Принглз и другие), содержат вредное вещество, которое образуется при варке картофеля в масле - акриламид, который способен вызывать раковые заболевания.

В "Коле" содержатся: лимонная и фосфорная кислоты, подсластители, ароматизаторы, консерванты.
Кстати, разговоры врачей о вреде "кока - колы" и чипсов - не занудство, а серьезная вещь: красители, консерванты и пищевые добавки засоряют печень. А ведь именно печень должна чистить весь организм. Второй серьезный показатель - нарушения эндокринной системы, то есть разных желез внутренней секреции.

Ведь именно в "пепси" и "коке" содержится много страшного кофеина (страшнее может быть только холестерин) Учитывая, что кофеин истощает энергетические резервы организма, то злоупотреблять такими напитками, мягко говоря, нежелательно.

Тем более, что по мнению Брэгга, специалиста по правильному питанию, напитки типа "кола" состоят из ядовитых стимуляторов - кофеина, фосфорной кислоты, рафинированного сахара, а также газированной воды, раздражающей ЖКТ, почки, и печень. Насчет ядовитости можно поспорить, но полезными их назвать все-таки нельзя...

И еще: в состав "пепси - колы", "кока - колы" и им подобным напиткам имеется пепсиподобное вещество (пепсин - фермент желудочного сока, расщепляющий белки). Если выпить такой напиток на голодный желудок, то можно только догадываться, как он будет действовать на слизистую оболочку и мягкие стенки желудка и кишечника.

Помните, что детям до 3 лет запрещено давать "кока - колу" и "пепси -колу", а дошкольникам и школьникам желательно ограничить употребление этих напитков в связи с тем, что кофеин, содержащий в них, оказывает сильное возбуждающее воздействие на слабую детскую нервную систему.

***Оказывается...***
О пользе горячей пищи!
Приведём отрывок письма одного из родителей.
"*Стала замечать, что после посещения Макдоналдса мой сын (ему 6 лет) никак не может насытиться и просит еще и еще... Я подумала: может, в эту еду что-то такое добавляют, чтобы человек привыкал к гамбургерам и бигмакам и становился "пищевым наркоманом*"?"

Подоплеку раскрывает кандидат медицинских наук Виктор Мартемьянов: - Конечно, пищевые добавки в "быстрой" еде присутствуют, но никакого влияния, уж поверьте мне, на эффект привыкания не оказывают. Все объясняется гораздо проще. Заметили, что Макдоналдс предлагает запивать свои булки с котлетами холодными напитками типа кока-колы со льдом? В них-то и все дело! Ведь время пребывания любой пищи в желудке зависит от ее температуры. Если пища теплая, она остается в желудке 2-3 часа и полностью успевает усвоиться. Но если пища холодная, она покидает желудок в несколько раз быстрее, не успев нормально перевариться.
В этом-то и вся хитрость - запивая еду ледяными напитками, человек никогда не сможет насытиться фастфудом, а значит, захочет перекусить еще и еще раз. Хозяевам "быстрых" забегаловок от этого прямая выгода: больше продуктов съедается, а значит, и доход заведения выше.

**Полезные блюда из школьного питания**

 **КАША "ДРУЖБА"**

Каша "Дружба" готовится из пшена и риса. Просо, из которого получают золотистое пшено, - один из самых древних злаков. Первыми возделывать просо начали китайцы, которые поняли, что это неприхотливое растение запросто сумеет обеспечить организму необходимые питательные вещества и витамины. У жителей Поднебесной «золотая крупа» служила сырьем для производства муки, варки кваса, приготовления супов и сладких блюд. А уж потом просо распространилось по всему миру. Особенно желтая кашка понравилась славянским народам, которые в силу сурового климата просто не могли позволить себе выращивать теплолюбивые рис и кукурузу. И еще пару сотен лет назад в России пшенная каша была основным блюдом на крестьянском столе.
С течением времени о пшене как-то подзабыли. Почему-то просо стали считать пищей, достойной разве что цыплят, уток и волнистых попугайчиков, и только заботливые бабушки продолжали по старинке готовить пшенную кашу для подрастающих внуков.
Что ж, придется признать, что бабушки были абсолютно правы, ведь пшено — одна из самых полезных круп. Пшенная каша содержит незаменимые аминокислоты — строительный материал для мышц и клеток кожи, медленно усваиваемые углеводы (очищают организм от различных токсинов и шлаков), растительные жиры — необходимая составляющая для усвоения некоторых витаминов, в том числе каротина и витамина D.
Зернышки пшена богаты витаминами группы В, особенно витамином В1 (борется с усталостью, раздражительностью, депрессией и улучшает память), В2 (поможет справиться с перхотью, распрощаться с прыщами и сделает волосы густыми и сильными) и В5 (избавляет от проблем с осанкой и стабилизирует кровяное давление), а также витамином РР (отвечает за хорошее состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает аппетит). К тому же пшено — настоящая кладовая полезных микроэлементов. Пшенная каша поставляет организму железо, необходимое для нормального кровообращения и здорового цвета лица, фтор, без которого невозможно сохранить здоровые зубы, магний — незаменимый микроэлемент для спортсменов, марганец — отвечает за нормальный обмен веществ. Издавна пшенную кашу считали продуктом, дающим силы. И это не случайно, ведь в пшене содержатся элементы, способные укреплять ткани нашего организма. Кремний — вещество, из которого все живые существа «строят» кости и зубы, — необходим для крепких ногтей, волос и чистой кожи, а высокое содержание меди придает тканям дополнительную эластичность. А значит, поклонницам пшенной каши не страшны ранние морщины и преждевременное старение.
Пшенную кашу стоит полюбить жителям больших городов и районов с неблагополучной экологией. Вещества, содержащиеся в пшенке, способны связывать ионы тяжелых металлов и выводить из организма токсины и шлаки Рисовая каша – одна из древнейших каш. Археологи обнаружили, что рис в юго-восточной Азии выращивали более 5 тысяч лет назад. В России рис появился лет 300 назад, быстро завоевав популярность. В рисе богатый набор витаминов – В1, В2, В6, РР и участвующая в кроветворении фолиевая кислота, которая является важным средством профилактики малокровия.

 **КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ**

ЯБЛОКИ и ГРУШИ сушеные. Яблоки хорошо хранятся, а зимой могут заменить не только свежие яблоки, но и жвачку, если жевать их неразмоченными. Их употребляют для профилактики гриппа. Груша выводит из организма тяжелые металлы и токсины. Это самые древние сушеные фрукты на Руси. Сегодня они уже не так популярны, ибо появилось множество экзотических сухофруктов. А зря! Яблоки и груши по своим целебным свойствам нисколько не уступают финикам, инжиру, кураге. Но что особенно ценно - яблоки и груши содержат необходимый для работы мозга бор, которого мало в других сухофруктах. ЧЕРНОСЛИВ содержит калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, медь, хром, марганец, цинк, йод, фтор, кобальт, витамины A, B1, В2, РР, С. Он замечательный антидепрессант и является абсолютным чемпионом по содержанию антиоксидантов. А вы думали, что он только запоры лечит, признайтесь? Отнюдь. Он еще и соли тяжелых металлов из организма выводит, и кожу оздоравливает, и сосуды укрепляет. Чернослив получается из сушеных плодов сливы сортов Венгерка. Как ни странно звучит, лучший чернослив делают из сорта Венгерка итальянская. И для детей чернослив полезен: он до 90% сокращает рост стафилококка и кишечной палочки, если эти неприятные бактерии вдруг к ребенку привязались.

**КОМПОТ ИЗ КУРАГИ**

 КУРАГА – это сушеные абрикосы. Она содержит пектин, яблочную, лимонную и винную кислоты, аскорбиновую кислоту, витамины В1, В2, В15, Р, РР, много каротина (провитамина А). Все знают, что курага богата калием, а всего 5 штучек кураги содержат дневную норму железа. В ней также есть витамин В5, который способствует сжиганию жира в организме. Научно доказано, что регулярное употребление сушеных абрикосов уменьшает вероятность развития рака. Курага назначается детям при авитаминозе.

**КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА**

 ИЗЮМ – это высушенные ягоды винограда. Изюм бывает разных сортов: светлый, темный, синий, с косточками и без. Он отличается высокой калорийностью: 100 г содержат до 320 ккал. Изюм содержит большое количество бора, препятствующего развитию остеопороза и марганца, необходимого щитовидной железе, а также калий, железо и магний, витамины В1, В2 и В5. "Хвостатый" изюм отличается тем, что не проходит механической обработки во время отделения плодоножки. Поэтому ягоды не мнутся и не теряют во внешнем виде. Высшие сорта изюма бывают ТОЛЬКО с хвостиками. Высушенный натуральным образом изюм из светлых сортов винограда имеет светло-коричневый цвет! Изюм для компота лучше брать с косточками, именно в них больше всего антиоксидантов.

 **ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА**

Творог – один из самых полезных кисломолочных продуктов. Помимо прекрасных вкусовых качеств, творог обладает многими целебными и лечебными свойствами для организма. Уникальные свойства творога обусловлены технологией изготовления этого продукта. В процессе приготовления творога из молока выделяются самые ценные компоненты – легкоусвояемый белок и молочный жир. Творог - это незаменимый компонент полноценного и здорового рациона. Он богат кальцием и фосфором, без которых невозможно полноценное формирование костной системы. Эти вещества необходимы детям в период роста костей, в том числе и зубов. Творог очень полезен для здоровья детей и используется в детском и лечебном питании при заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, легких. Творог способствует образованию гемоглобина в крови и нормализации работы нервной системы, а также рекомендуется для профилактики заболеваний обмена веществ.