

Статистические данные свидетельствуют о том, что около 90% выпускников школы имеют, как минимум, одно заболевание функционального характера, и только 10% детей, окончивших школу - здоровые дети. Вполне естественно, что все родители хотят, чтобы их ребенок попал в число тех счастливчиков, которым удалось покинуть стены учебного заведения абсолютно здоровым. Чтобы так и случилось, необходимо с первых же дней обучения побеспокоиться о сбережении **здоровья детей в школе** и профилактике различных заболеваний. Иначе говоря, родителям необходимо следить за соблюдением режима занятий и отдыха, а также уделять пристальное внимание [**правильному питанию школьника**](http://fulledu.ru/school/article/Shkolnoe-pitanie-zalog-zdorovy-i-uspeshnoi-uchebi.html).

Период школьного обучения детей характеризируется интенсивными процессами роста детского организма, поэтому нарушение питания может привести к серьезным отклонениям в функционировании всех систем организма ребенка. Кроме того, голодный ребенок не сможет нормально усвоить учебный материал, поскольку все его мысли будут связанно только с едой. Вот правильно организованным режимом питания.

 Правительство Республики Крым, Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым, отдел образования Администрации Первомайского района РК проводят целенаправленную работу по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей.

 Организация питания в школах осуществляется в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации», Типовым положением о школе и другими законодательными и нормативными правовыми актами, приказами и распоряжениями Правительства Республики Крым, Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым, отдела образования Администрации Первомайского района РК, уставом и локальными актами образовательного учреждения, договорами, заключенными образовательным учреждением и предприятием питания.

 За фразой «школьное питание» стоит здоровье наших детей. По данным валеологов, болезни органов пищеварения у детей и подростков занимают 3-е место. Поэтому важным фактором сохранения здоровья учеников является организация правильного питания не только дома, но и в школе. Специалисты считают, что ухудшение здоровья детей связано с неполноценным питанием, гиповитаминозами, химическими загрязнениями окружающей среды, отсутствием навыков и привычек здорового образа жизни.

Чтобы вырастить здорового ребенка необходимо создать условия для его полноценного воспитания и развития. Один из основных факторов, определяющих состояние здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие - организация качественного питания подрастающего поколения.

**Каким должно быть питание школьника?**

При хорошо организованном **питании в школе** учащийся получает в столовой горячий завтрак и обед.  При этом интервал между приемами пищи не должен превышать 3-4 часа. Поэтому лучше всего, если ребенок получит первый легкий завтрак дома, в школьной столовой он сможет восполнить силы вторым завтраком и обедом, а после занятий скушать полдник и ужин.

Пищевой рацион школьника должен быть сбалансированным, разнообразным и удовлетворять энергетические потребности детского организма. При составлении меню обязательно необходимо учитывать потребности детского организма, связанные с его развитием и ростом, с повышенной эмоциональной или физической нагрузкой, с изменениями условий внешней среды и т.

 Организация полноценного питания в школе во многом зависит от педагогов. Именно они отвечают за четко организованный прием пищи школьниками, и следят за тем, чтобы ученики получали горячий завтрак или обед в одно и то же время и ели не спеша. Необходимо также отметить, что даже если школьное питание организовано очень хорошо, это не гарантирует того, что ребенок будет кушать в школьной столовой. И на это есть несколько причин.

**Ребенок не хочет кушать в школьной столовой: что делать?**

Одной из самых распространенных причин отказа ребенка от школьной еды является его разборчивость в еде. Необходимо понимать, что школьное меню разрабатывается без учета вкусовых предпочтений именно Вашего ребенка. И если Вы, при планировании рациона ребенка, исключали из него те блюда и продукты, которые ему не нравятся, то в школе этого никто делать не будет. Поэтому специалисты рекомендуют еще в дошкольном возрасте приучать ребенка к тому, что кушать нужно не только вкусные, но и полезные продукты.

Другой, не менее распространенной причиной отказа от **школьного питания** является пищевая аллергия и различные заболевания ребенка. Если Ваш ребенок страдает аллергией на некоторые пищевые продукты, то далеко не вся еда в школьной столовой ему подходит. А при некоторых заболеваниях (диабет, гастрит и т.д.) необходимо придерживаться определенного рациона питания, который в школе не всегда может быть обеспечен. Поэтому очень важно заранее предупредить учителя о любых проблемах со здоровьем ребенка.

Что же делать, если ребенок не может или не хочет кушать в школьной столовой?  Выход только один: давать ребенку еду с собой. Второй завтрак и обед, приготовленный дома, должен быть сбалансированным и вкусным. При этом "сухомятка" в виде бутербродов недопустима. Собирая еду в школу, обязательно включите в меню белковую пищу (рыба или мясо), злаковые (каша, хлопья), свежие фрукты и овощи, а также молочные и кисломолочные продукты. И не забудьте обеспечить ребенка достаточным количеством питья.

Кстати, если в классе Вашего ребенка многие дети отказываются от школьного питания Вы и другие родители, с согласия школьной администрации и классного руководителя, можете организовать мини-буфет. Для этого достаточно купить электрочайник и микроволновую печь, благодаря которым Ваши дети всегда смогут разогреть свои обеды и выпить горячего чая.

Памятка родителям

*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 или кисломолочные напитки, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.

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, растительное масло, сметану.

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, крупы, картофель, мед, сухофрукты, сахар.

Витамины и минералы.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

*В каких продуктах «живут» витамины*

*Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени, моркови, сладком перце, зеленом луке, щавели, шпинате, зелени, плодах черноплодной рябины, шиповника и облепихи.*

*Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.*

*Витамин B1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.*

*Витамин B2 — 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 B12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.*

*Фолиевая кислота — в савойской 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, помидорах, черной смородине, облепихе, цитрусовых.*

*Витамин С 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, проращенных зернах пшеницы, в печени, в овсяной и гречневой крупах.*

*Витамин Е защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.*

*Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте. Он регулирует свертываемость крови.*

*В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.*