

О пользе горячего питания школьника

Горячее питание в системе питания человека имеет 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. К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают второе место после заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов в среднем составляют 2092—2510 Дж (500—600 ккал), среднего и старшего школьного возраста 2510—2929 Дж (600—700 ккал), что равно примерно суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах. Эти энергозатраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками.

Словом, всё больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех школьников во время их пребывания в школе.

В нашей школе и группах продленного дня дети получают завтрак и обед. Ребятам предлагается разнообразный рацион, включающий зерновые, крупы, мясные изделия, рыбу, фрукты и овощи.

Школьники имеют возможность ежедневно получать все необходимые растущему организму микроэлементы и вещества.

Еще не так давно статистика показывала, что школьники, особенно старшеклассники предпочитают не качественную еду, а чипсы, бутерброды, кока-колу, всевозможные рекламируемые сухарики. К счастью тенденция стала меняться и все больше старшеклассников склоняются к тому, что при большой нагрузке в школе необходимо горячее питание.

О пользе горячей пищи!

Оказывается, 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.

Горячее питание в школьной столовой призвано решать задачу соблюдения режима питания. С тем, чтобы у школьника не было бы перерывов между приемами пищи более 4 часов, что очень вредно для пищеварительной системы ребёнка.

Уважаемые родители! Позаботьтесь о здоровье своего ребёнка, обеспечьте его полноценное питание в школьной столовой!