

# ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

подготовила Чернова Лариса Юрьевна  
учитель начальных классов МАОУ СОШ №6 г.о. Троицк



Питание обеспечивает основные жизненные функции организма, особое значение это имеет в детском возрасте.

Полноценное питание, полученное в раннем возрасте, способствует здоровью в зрелом возрасте и в старости.

За фразой «школьное питание» стоит здоровье детей. По данным педиатров, болезни органов пищеварения у детей и подростков занимают 3-е место.

Только 37% россиян считают, что их дети питаются правильно.

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.



Система организации правильного и рационального питания осуществляется в воспитательных и общеобразовательных учреждениях с дошкольного возраста ребенка. **Особенно важным физиологическим периодом становления детского организма являются школьные годы (7-17 лет).**

В соответствии с Законом «Об образовании» забота о здоровье человека отнесена к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

**Проблема формирования здорового образа жизни, бережение и укрепление здоровья школьников требует усилий родителей, врачей, педагогов.**



Хорошее здоровье и питание необходимы для достижения полноты образовательного потенциала поскольку **питание оказывает влияние на интеллектуальное развитие и способность к обучению.**

Академическая успеваемость и умственные способности учащихся, получающих качественное питание, значительно выше по сравнению с этими показателями у учащихся с неполноценным питанием, независимо от дохода семьи, качества школы и компетентности учителя.



## Основными нарушениями в питании являются:

- ✓ несоблюдение режима питания;
- ✓ несоблюдение питьевого режима;
- ✓ несоблюдение оптимальных соотношений между основными ингредиентами пищи;
- ✓ избыток рафинированных продуктов, простых углеводов, животных жиров;
- ✓ дефицит растительных масел, клетчатки, витаминов группы В, витаминов С, А, Е, серосодержащих аминокислот, молочнокислых бактерий, пищевых антиоксидантов;
- ✓ нарушения в количестве и соотношении поступающих с пищей минеральных элементов (железа, кальция, фосфора, йода, хрома, селена, меди, цинка и других).

По результатам медицинских исследований магазинные полуфабрикаты, еда в кафе быстрого питания вызывают у ребёнка быстрое разрушение и преждевременное старение организма.

В том числе:

- ✓ разрушают клетки головного мозга, контролирующие вес;
- ✓ провоцируют развитие диабета;
- ✓ поражают иммунную систему;
- ✓ вызывают гипертонию, мочекаменную болезнь,
- ✓ становятся причиной тяжёлых форм аллергии;
- ✓ поражают суставы;
- ✓ вызывают заболевания ЖКТ.



Одна из главных задач семейного воспитания- научить ребёнка с ранних лет правильно и полноценно питаться. Это помогает осуществить:

- ✓ совместное обсуждение с ребёнком списка покупок продуктов питания;
- ✓ самостоятельный выбор ребёнком продуктов из списка в торговой точке;
- ✓ соблюдение постоянного времени завтрака, обеда и ужина, когда вся семья собирается за столом;
- ✓ разрешение ребёнку помочь накрыть на стол, приготовить пищу;
- ✓ личный пример взрослых в употреблении здоровой пищи.





В **младшем школьном возрасте** продолжается дальнейшее формирование организма, отличающееся:

- ✓ высокой скоростью роста;
- ✓ увеличением массы тела;
- ✓ интенсивностью обменных процессов.

В этом возрасте завершается:

- ✓ формирование скелета;
- ✓ сердечнососудистой, легочной систем;
- ✓ пищеварительного тракта;
- ✓ системы иммунологической защиты.

Процесс обучения требует от ребенка значительных физических и нервно-психологических затрат.

**Организация питания  
младшего школьника  
должна:**

- ✓ обеспечивать поступление в организм веществ, идущих на формирование новых клеток и возмещать энергетические траты организма;
- ✓ способствовать нормальному физическому и психическому развитию;
- ✓ повышать сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям;
- ✓ улучшать работоспособность.



С целью формирования у младших школьников здоровьесберегающих знаний, в том числе и знаний по правильному, рациональному питанию», разработана программа «Разговор о правильном питании». Она допущена министерством образования Российской Федерации.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.



## Включение учащихся в процесс формирования здорового образа жизни посредством разработанного курса помогает:

- ✓ накопить необходимый опыт и знания по укреплению своего здоровья;
- ✓ быть внимательным к себе, своему самочувствию, настроению;
- ✓ развивать навыки общения, речь;
- ✓ расширять кругозор, познавательные интересы, творческие способности;
- ✓ обратить внимание родителей на связь состояния здоровья с гигиеной питания.

# Питание в школьной столовой.



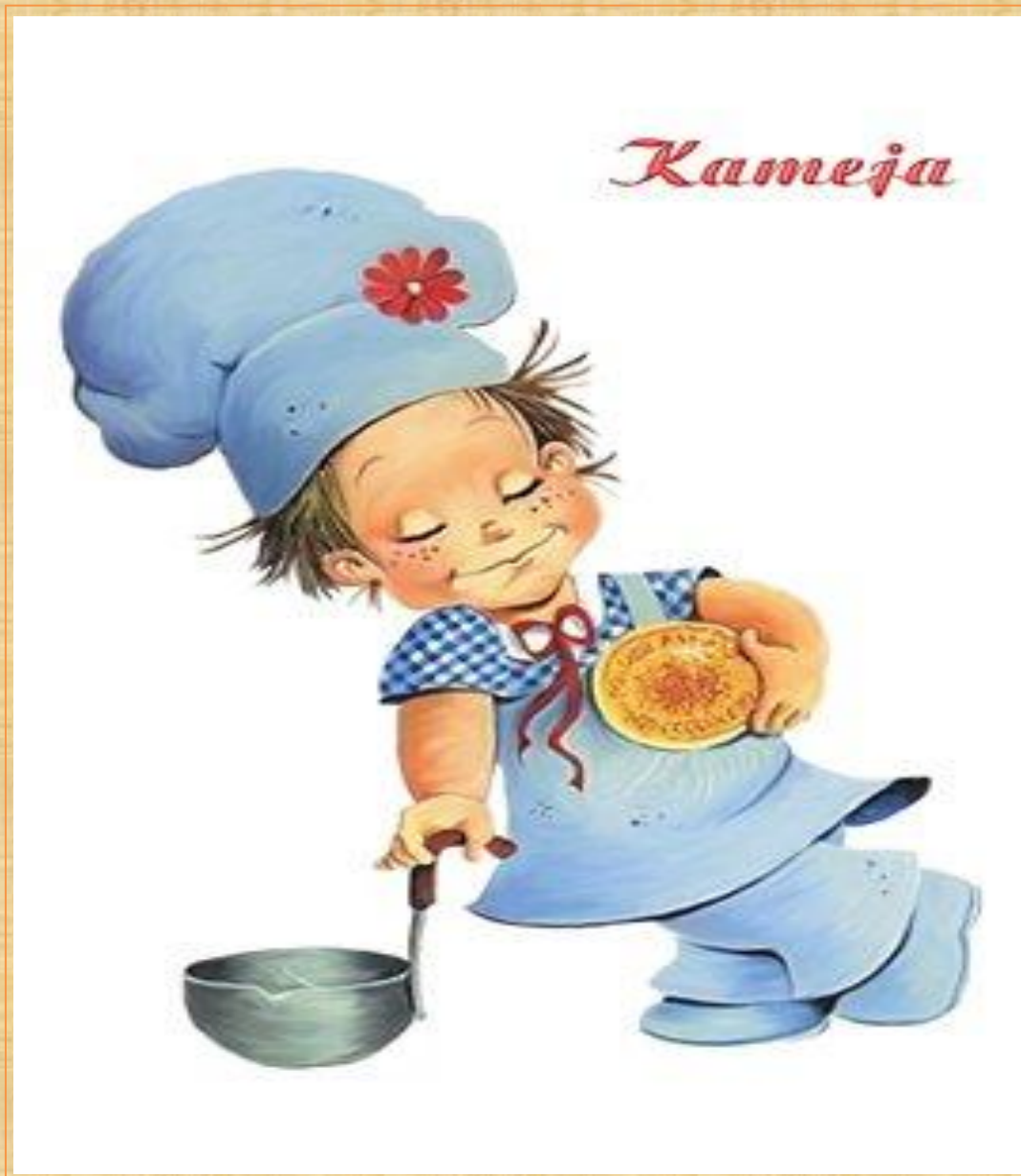
В школьной столовой учащиеся получают **двухразовое сбалансированное горячее питание**, которое позволяет решить проблемы:

- ✓ профилактики и коррекции железодефицитных состояний, дефицита йода, остеопороза;
- ✓ иммунопрофилактики инфекционных болезней;
- ✓ профилактики распространённых заболеваний детского возраста (болезни органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата);
- ✓ нарушения репродуктивных функций юношей и подростков;
- ✓ увеличения показателей годности призывников к военной службе.

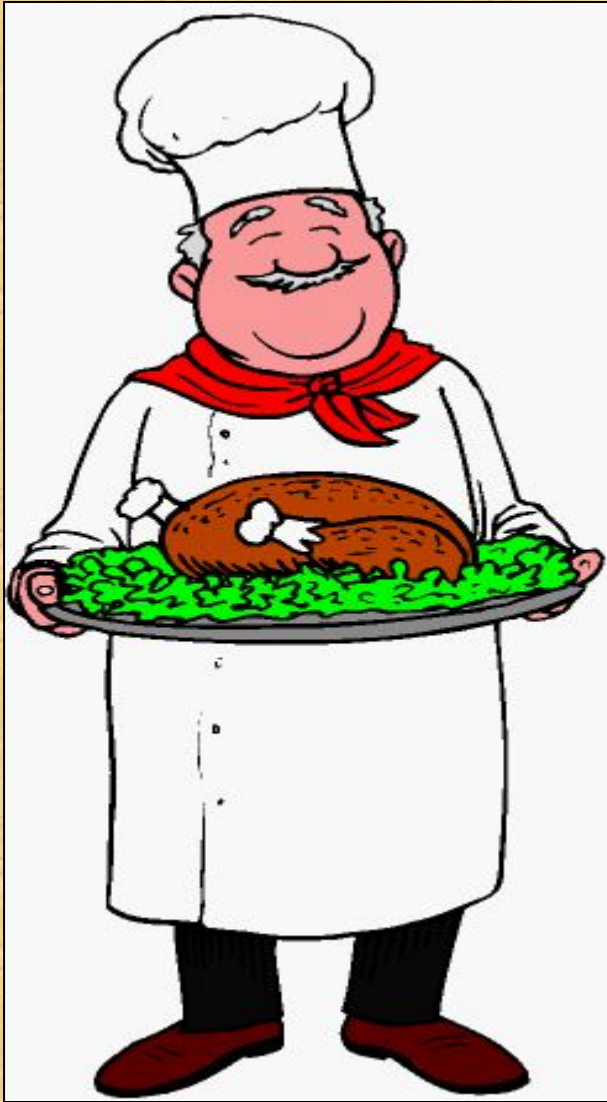
**Трехразовое питание**  
завтрак, обед, полдник  
получают все дети  
начальной школы,  
посещающие группу  
продленного дня

• **Одноразовое**  
**питание (завтрак)** 5-11  
классы получают все  
дети льготной  
категории, и за счет  
средств родителей все  
желающие дети.

Получить обед за  
счет средств родителей  
имеют возможность все  
учащиеся 5-11 классов.



## Предложения по организации питания в школьной столовой.



1. По возможности увеличить площадь столового зала.
2. Разграничить место раздачи пищи со школьным буфетом.
3. Обновить столовые приборы и приобрести чайные ложки.
4. Расширить ассортимент буфетной продукции (фрукты, орехи, кроме арахиса, печенье, йогурты).
5. Обеспечить *постоянное* наличие мыла и бумажных полотенец у раковин школьной столовой.
6. Увеличить количество работников столовой.





## **Литература.**

1. Безруких. М. М. «Разговор о правильном питании»
2. Василькина. Ю. «Чтобы дети ели здоровую пищу с удовольствием»
3. Володченкова. О. «Как привить ребёнку вкус к еде?»
4. Книга о вкусной и здоровой пище.
5. Макеева. А. «Каша много не бывает.»
6. Панкова. Е. «Чем мы кормим наших детей?»