

Здоровое питание - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье это самое важное для родителей. Здоровье ребенка в первую очередь основывается на выдержке его родителей и желании понять ребенка. Одним из важных составляющих благополучного развития ребенка является здоровое питание. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же наоборот ускорить ее появление. Поэтому в вопросах питания ребенка родители должны проявить максимум внимательности и настороженности.

Все мы знаем: чтобы успешно грызть гранит науки, необходимо правильно питаться. Но что же полезно, а что не очень для ребёнка школьного возраста?

И как вы уже догадались, сегодня мы поговорим о питании наших детей.

Каждого родителя заботит, чем кормят его ребенка в школе. Вопросов по питанию много, попробуем разобраться. Все ли необходимое получает малыш, калорийно ли и качественно его кормят? А главное, ест ли он с аппетитом?

Для начала сформулируйте определение «здоровое питание» (Предполагаемые ответы родителей: здоровое питание-это правильное, сбалансированное питание, разнообразие продуктов питания.)

Как относиться к школьному питанию?

Некоторые родители считают, что школьные завтраки недостаточно питательны и вкусны или дороги, и предпочитают давать ребенку свой завтрак - бутерброд и в лучшем случае фрукты. Дети, особенно младшего возраста, съедают его в сухом виде, часто в неподходящее время, а иногда и вовсе забывают позавтракать. Все это приводит к нарушениям режима питания и развитию различных заболеваний. Не раз прозвучало обращение на родительском собрании: "Не давайте детям деньги на завтраки по своему усмотрению. Они нередко тратят их на жевательные резинки, конфеты, чипсы которые нарушают аппетит. Постоянно внушайте сыну или дочери, что правильное питание имеет большое значение для их нормального развития и успешной учебы." . Наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. С пищей в наш организм поступают белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, минеральные вещества; причем в необходимых количествах. Очень важно, чтобы количество это не было избыточным. Питание можно считать нормальным только тогда, когда пища в полной мере отвечает потребностям организма, обеспечивает постоянство массы тела и способствует нормальной работе всех органов и систем организма. Многие болезни - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Очень часто оказывается, что любимая нами пища очень вредна. А ведь неправильное питание - это прямая

дорога к сердечно-сосудистым заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта, к ожирению. Жирная пища приводит к увеличению веса большое количество ароматизаторов, красителей, заместителей и прочего отравляет организм, а так же вызывает привыкание. Пища, которая была сварена, притупляет чувство насыщения. Дневной рацион должен включать в себя как можно больше овощей и фруктов, так как грубая растительная пища хорошо стимулирует работу пищеварительной системы. Такое питание называют "рациональным", т.е. питанием, которое удовлетворяет физиологические потребности человека в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивает поддержание здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, устойчивость к инфекциям и другим неблагоприятным внешним факторам. Рациональное питание нередко называют также питанием "правильным", "здоровым", "сбалансированным".

Порядок во всем

Основа правильного питания в школе — это нормы, которые утверждены постановлением правительства РФ. Причем для разных возрастных групп — нормы свои. Если вашему ребенку с 3 лет до 6 лет в сутки необходимо в среднем — белков 54 г, жиров 60 г и 261 г., то с 7 до 11 лет - 77, 80, 235 соответственно. А с 12 и старше - 90, 92, 383г. в сутки. Меню составляется, учитывая нормы питания. Ребенок должен получать в день определенное количество мяса, масла, фруктов и так далее. (Пример 10-дневного меню)

Как видите из предложенного в таблице однодневного меню, питание сбалансированное. Меню в школе вывешивается в уголке питания, а так же а сайте школы, чтобы родители могли в любое время с ним ознакомиться.

В школьных учреждениях составляют и перспективное меню — весеннее, осеннее, летнее, зимнее с учетом того, каких продуктов в какой сезон можно давать детям в большем количестве.

В любой школе есть бракеражный журнал (прошнурованный, с печатью), где фиксируются многие показатели: что каждый день дети получают на завтрак, на обед, на полдник, объем, качество. Потребление каждого вида продукта должно соответствовать норме. Он так же в свободном доступе для родителей.

Кто на привозе?

К любому продукту, поставляемому в школу, должны прилагаться три обязательных документа: накладная, сертификат качества и ветеринарная справка. Без них ни одно образовательное учреждение продукт не возьмет. Кроме того, у фирмы, которая развозит продукты, в обязательном порядке

должны быть санитарные справки на машину, санитарная книжка для водителя и для людей, сопровождающих товар. Это правила для всех.

Этикетки от продуктов с указанием даты выработки хранятся в школе два дня для контроля. Все лицензированные школьные учреждения строго проверяются специальной комиссией и санэпидемстанцией (СЭС), да и ответственные фирмы-поставщики теперь ни за что не хотят терять свой престиж и клиентов и отвечают за свою продукцию.

Заглянем на кухню

Таинство приготовления обедов и завтраков происходит на кухне. Именно отсюда по всей школе расплываются вкусные ароматы. Кухня в нашей школе оснащена необходимым оборудованием: электрические плиты, духовка, кипятильники, жарочных шкафов (именно в них выпекают вкуснейшие булочки), другой кухонной утвари.

Согласно санитарным требованиям на кухнях есть отдельные зоны – для разделки сырых продуктов, мясной цех, овощной, помещение, где моют посуду, горячий цех. Деревянные разделочные доски все с надписями: „для овощей”, „для мяса” и т.д. Разделочные ножи тоже имеют каждый своего „клиента”: мясо, хлеб, овощи, яйца... Последние, к примеру, перед приготовлением моют в специальной емкости и даже разбивают специальным ножом.

Все продукты подвергаются обработке и хранятся каждый в своем холодильнике, совершенно исключено встретить рядом на полках сырое мясо и, к примеру, сливочное масло. Холодильников много, и это необходимо.

По одной порции каждого блюда повара обязаны оставлять в холодильнике на сутки. При любой проверке сразу можно удостовериться, что ели детки именно в этот день.

Что и как едим?

Основным приемом пищи в школе является 1 обед. Именно в это время все дети питаются максимальным количеством мяса, рыбы и овощей (котлеты, биточки, гуляш, рагу). На гарнир желательнее чаще использовать овощи. А так же — свежий сок, компот, чай. Конечно, дети получают и молочные каши, овощные блюда, блюда из творога и так далее, обязательно раз в неделю — рыбу.

С фруктами проблем нет. В любое время года малыши получают яблоки, бананы, мандарины, сок.

Уважаемые родители, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации:

Питание ребенка в школьном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью вывешивается меню. Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у вашего ребенка есть хронические заболевания и какие-либо противопоказания к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру и классного руководителя.

Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма. Однако, родители далеко не всегда придерживаются его основ в повседневной жизни.

Часто дефицит времени делает привлекательным использование дома полуфабрикатов или не требующих длительного приготовления продуктов, в которых порой содержатся не представляющие пищевую ценность вещества. Учитывая, что организация питания ребенка дома полностью определяется взрослыми, посчитаем необходимым, довести до сведения родителей информацию о так называемых «вредных продуктах»

Итог «Мудрые мысли о питание»,

- Человек нуждается в очень малом количестве пищи, но качество ее должно быть достаточно.
- Людям немного нужно - два фрукта, немного мучного и молоко. Так можно очистить не только нутро. Разве не следует врачам, изучающим меры борьбы против рака и камней в печени, обратить внимание на эту примитивную профилактику?
- Необходимо иметь каждый день какие-то сырые овощи и фрукты.

Обратите внимание!

- Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием!
- «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».
- Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод - в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).

Никогда:

- Не делайте проблему из того, что ваш ребенок не любит какую-то пищу. Никакой вид пищевых продуктов не является сам по себе

незаменимым. Например, овощи одного цвета могут заменить друг друга, и если ребенок не любит молоко, то необходимый ему кальций он может получить из сыра.

- Не говорите: «Съешь все это, тебе это полезно». Это звучит так, будто вы предлагаете лекарство. Пусть дети увидят, что вы едите то же самое и с удовольствием.

- Не говорите: «Если съешь овощи, получишь мороженое». Ненавистная еда станет еще противнее, запретный плод еще желаннее, и ребенок поймет, что все, что нужно сделать, чтобы получить сладкое, - это подкупить вас.