

РАБОТА НАД РАЗВИТИЕМ КУЛЬТУРЫ

ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

МБОУ СОШ № 17

1. Как улучшить здоровье и благополучие посредством школьных программ питания.
 2. Проблемы у детей, которые позволят решить горячее питание.
 3. ВВЕДЕНИЕ. Стимуляция здорового питания. (Цели и задачи) ОБОСНОВАНИЕ. Обучение правильному питанию. Программа обеспечения питанием.
 4. Программа организации и развития культуры здорового питания. (Основные задачи по организации питания).
 1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.
 2. Методическое обеспечение.
 3. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и их родителей.
 4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся.
 5. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся.
 6. Организация деятельности комиссии по контролю за организацией и качеством питания обучающихся.
 7. План работы школьной комиссии по контролю и качеством питания школы.
5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

В большинстве развитых странах, вопрос обеспечения качественным питанием школьников и дошкольников приравнивается к вопросу национальной безопасности государства. В последние годы в нашей стране, согласно данным Российской Академии Медицинских Наук было установлено, что ухудшение состояния здоровья и снижение функциональных возможностей современных детей по сравнению с их сверстниками 70-х годов XX века связано с вполне конкретными и четко выявленными причинами. В комплексе с увеличением объема образовательных нагрузок, интенсификацией процесса обучения, причиной менее адекватного реагирования и более выраженного утомления школьников на образовательные нагрузки является нарушение питания детей и подростков. Показателем, отражающим состояние здоровья детей подросткового возраста, является «Показатель годности к военной службе при первоначальной постановке граждан на воинский учет», который на протяжении последних пяти лет снижается и составляет 66,4%. Основным заболеванием, по которому юноши освобождаются от военной службы, является недостаточность питания - 26,3 %.

Значение питания у детей школьного возраста.

1. Хорошее питание повышает образовательный потенциал и благополучие детей.

Дети с более полноценным рационом питания получают более высокие результаты в тестах на фактические знания в сравнении с теми, чей рацион в чем-то недостаточен. Например, исследования показывают, что 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.

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

Среди людей, получающих полноценное питание, острые заболевания встречаются реже, протекают в менее тяжелой форме и имеют меньшую продолжительность. Полноценное питание способствует сохранению психического, социального и физического здоровья на протяжении всей жизни. Здоровое питание, более того, делает жизнь более комфортной, позволяя молодым людям развить здоровые зубы и десны. Таким образом, полноценное питание в период детства позволяет заложить основу здоровой взрослой жизни. Здоровая пища также позволяет сохранить активность в старости. Рационы богатые кальцием позволяют сформировать крепкие кости, в то время как рационы насыщенные протеином и солью повышают риск уменьшения плотности кости к старшему возрасту. Поэтому важно содействовать детям в приобретении знаний, навыков и взглядов, которые позволяют им сохранить свое здоровье, а также здоровье тех, о ком они заботятся. Полезно обучать людей культуре здорового питания с раннего возраста, поскольку привычки в еде приобретаются в младшем возрасте и впоследствии их сложно изменить.

3. Особенно в отношении девушек программы питания оказывают благоприятный эффект.

Число многих проблем, возникающих при родах, в том числе: кровотечений, инфекций и наличием механического препятствия прохождению плода, может быть сокращено посредством надлежащего питания в раннем возрасте. Например, малый рост, который может быть следствием неполноценного питания, является хорошо известным фактором риска для возникновения механических препятствий прохождению плода. Анемия, часто вызванная недостаточным потреблением железосодержащей пищи, добавок железа или инфицированностью паразитами, служит причиной одной пятой всех материнских смертей, случающихся во время беременности и родов. Как правило, женщины занимаются приготовлением пищи для своих семей, повышение уровня знаний о питании позволит обеспечить более качественное приготовление, хранение, обработку и распределение пищи. Таким образом, полноценное питание в школе является важным и эффективным средством улучшения культуры питания и здоровья не только девочек и женщин, но и семей в целом.

4. Здоровое питание позволяет снизить риск основных проблем со здоровьем.

Исследования показывают, что ранние признаки хронического заболевания обнаруживаются в юности. Например, важно предупредить развитие ожирения в детстве и юности, поскольку, возникнув, ожирение сохраняется и в зрелом возрасте, вызывая хронические заболевания. Более того, артериосклероз и высокий уровень холестерина в крови, которые в значительной мере являются причинами коронарной болезни сердца, возникают как следствие неправильного питания и образа жизни. Надлежащее питание и физическая активность во многих отношениях приносят долговременную пользу для здоровья, сокращая растущее количество заболеваний, связанных с рационом питания.

Просвещение в области питания оказывает значительное влияние в формировании здоровых привычек в питании.

5. Образование и полноценное питание укрепляют экономику.

Правильное питание необходимо для того, чтобы дети стали здоровыми и трудоспособными взрослыми, способными выполнять свои обязательства в жизни. Люди, которые получают полноценное питание и образование, являются значительно более продуктивными, а значит, повышают свой собственный доход и свой вклад в национальную экономику. Например, улучшение здоровья и благосостояния женщин и их семей посредством более полноценного питания позволяет сократить их финансовое бремя и временные ограничения.

6. Неполноценное питание ослабляет образовательный потенциал и благополучие детей.

Образование миллионов детей по всему миру сдерживается неполноценным питанием. Неполноценное питание в раннем детстве оказывает влияние на образовательные способности, время поступления в школу, способность концентрироваться и внимание. Дети, которые в прошлом крайне неполноценно питались, менее успешно проходят тесты на определение IQ и на конкретные фактические данные по сравнению с детьми соответствующей сравнительной группы. Кроме того, неполноценное питание негативно отражается на способности к концентрации, к обучению и регулярному посещению школы. Ребенок, получающий неполноценное питание и тем самым страдающий от плохого здоровья, не может надлежащим образом усвоить инструкции и учебный материал. Следовательно, хорошее питание необходимо для укрепления образовательного потенциала детей, чтобы позволить им эффективно обучаться и оптимизировать инвестиции в образование. Неполноценное питание препятствует росту и замедляет психическое развитие детей, в результате чего дети вырастают в менее здоровых и продуктивных взрослых. например:

* Железодефицитная анемия у младенцев и детей может вызвать задержку в физическом росте и когнитивном развитии, а также повысить восприимчивость к инфекции. Более того, она препятствует репродуктивной функции у женщин, что подвергает риску жизни женщин и их детей.

* В результате дефицита витамина А даже умеренный уровень недостаточности может привести к задержке роста, повышенной восприимчивости к инфекциям и их протеканию в тяжелой форме, а также к росту показателя смертности. Дефицит витамина А является единственной причиной предотвратимой детской слепоты.

* По некоторым данным люди с недостаточностью йода в той или иной степени страдают повреждением мозга, вызванным недостаточностью йода. В позднем младенчестве и детстве недостаточность йода вызывает умственную отсталость, задержанное развитие моторики, остановку роста, замедление роста, дефекты речи и слуха. Недостаточность йода является единственной наиболее распространенной предотвратимой причиной умственной отсталости и повреждения мозга среди детей.

Просвещение родителей, будущих родителей и других членов семьи и сообщества, а также обеспечение ресурсами для борьбы с недостаточностями позволит сократить риск развития этих последствий.

Кроме того, школьные программы питания повышают доступность пищи для школьников, которые нуждаются в надлежащем питании, способствуя долговременному развитию посредством поддержки и просвещения. Множество исследований программ школьного питания свидетельствуют либо о значительных улучшениях в росте и/или весе в отношении детей, участвующих в программах, или о повышении уровня посещаемости и успеваемости. Программы школьного питания снижают краткосрочный голод, позволяя детям сконцентрироваться на своих занятиях

Аргумент: Просвещение и здоровое питание для девочек оказывает благоприятное воздействие на здоровье семей

Улучшение и расширение образовательных возможностей для девочек является одним из лучших способов инвестирования в здоровье и социальное благополучие. В конечном счете улучшение здоровья девочек имеет следствием улучшение здоровья детей и семей, поскольку женщины в большинстве случаев несут больше ответственности за заботу о других в условиях быта. Это, как правило, подразумевает ведение домашнего хозяйства, приготовление пищи, уборку, обращение к услугам здравоохранения, обучение и надзор за детьми, что оказывает значительное влияние на здоровье. Более того, образованные девушки отличаются лучшим здоровьем по сравнению с необразованными или малообразованными сверстницами. Образованные девушки и женщины обращаются за надлежащим врачебным наблюдением во время беременности, производят на свет более здоровых детей, которых в доме ожидает более здоровая среда. Исследование показало, что единственным наиболее важным фактором, определяющим здоровье ребенка и состояние его рациона, является уровень образования его матери. Матери, не получающие полноценное питание, как правило, производят на свет детей с низкой массой тела, тем самым передавая проблему неполноценного питания и плохого здоровья от одного поколения другому.

Аргумент: Польза от программ питания, реализуемых в школах, распространяется на все сообщество

Школьное медико-санитарное просвещение в отношении правильного питания, кроме того, служит средством информирования семей и других членов сообщества о том, каким образом можно способствовать их благополучию и предотвратить неполноценное питание. Например, просвещение детей в отношении культуры правильного питания потенциально позволит улучшить состояние питания и здоровья их младших братьев и сестер, за которыми они ухаживают, а также других членов семьи, которые обучаются вместе с ними. Необходимо добавить, что привлечение родителей к программам питания на уровне начальной школы позволяет улучшить пищевое поведение, как учащихся, так и родителей.

2. Сбалансированное горячее питание позволит решить проблемы:

- * профилактики и коррекции алиментарно-зависимых состояний (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.

Система организации правильного и рационального питания подлежит внедрению в воспитательных и общеобразовательных учреждениях с раннего детства ребенка. Особенно важным физиологическим периодом становления детского организма являются школьные годы. Именно в этот возрастной период (7-17 лет) системе здорового и сбалансированного питания должно быть уделено особое, повышенное внимание.

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, ненасыщенных жирных кислот и фосфолипидов, гетерополисахаридов и клетчатки, витаминов группы В, витаминов С, А, Е, серосодержащих аминокислот, молочнокислых бактерий, п

- пищевых антиоксидантов;

- нарушения в количестве и соотношении поступающих с пищей минеральных элементов (железа, кальция, фосфора, йода, хрома, селена, меди, цинка и других).

В большинстве общеобразовательных учреждений имеет место дефицит кисломолочных продуктов, натуральных соков, рыбы, мясных продуктов, сливочного масла, овощей, фруктов, яиц.

Таким образом, школы могут стать центром общественных проектов, которые включают программы по улучшению состояния здоровья и питания сообщества. Организация школьных столовых, предоставляющих здоровую пищу и обеспечивающих продовольственную безопасность, является способом демонстрации того, как можно улучшить условия в сообществах.

Наиболее быстрый и эффективный способ реализации программы профилактики хронических заболеваний - коренное изменение системы питания детей и подростков.

3. ВВЕДЕНИЕ

Стимуляция здорового питания

Содержание:

1. Цель и задачи.
2. Обучение правильному питанию.
3. Программа обеспечения питанием.
4. Альтернативное питание в школе.

5. Пути решения проблем со здоровьем, вызванных неправильным питанием.

1. Цель и задачи

Все учащиеся должны обладать знаниями и умениями, необходимыми для выбора питательной и вкусной пищи на протяжении всей жизни. Кроме того, персоналу школы следует позиционировать здоровое питание в качестве ценности повседневной жизни.

Программа школьного питания должна эффективно использовать школьные и общественные ресурсы и равно обслуживать нужды и интересы всех учащихся и персонала, принимая во внимание различия культурных норм.

ОБОСНОВАНИЕ

Связь между питанием и обучением убедительно доказана. Здоровое питание необходимо учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Школы несут ответственность за содействие ученикам и персоналу в формировании и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни. Хорошо спланированные и успешно реализованные школьные программы здорового питания показали, что могут позитивно влиять на привычки учащихся в еде.

«Программа обучения здоровому питанию» обозначает спланированную последовательную программу обучения, обеспечивающую знания и формирующую навыки, которые помогут учащимся в принятии и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни.

2. Обучение правильному питанию.

Темы программы образования по питанию следует интегрировать в последовательную, общеобразовательную программу обучения здоровому образу жизни, которая преподается в каждом классе, начиная с детского сада и вплоть до выпускного класса. В центре программы обучения здоровому питанию - обучение здоровому образу жизни. Программа обучения правильному питанию разрабатывается для содействия учащимся в усвоении:

* знаний о питании, включая, но не ограничиваясь преимуществами здорового питания, сведений о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ, принципах управления весом для здоровья, правильном и неправильном употреблении диетических добавок, безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;

* умений, связанных с питанием, включая, но не ограничиваясь планирование здоровых завтраков, обедов и ужинов, понимание и использование ярлыков на продуктах, критическую оценку информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов; а также

* умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их. 7

Обучающие мероприятия программы обучения правильному питанию должны подчеркивать привлекательные черты здорового питания, привлекать к участию всех учащихся, соответствовать развитию и быть увлекательными. Программа должна привлекать семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей. Специалистов, приглашённых для бесед с учащимися, необходимо ориентировать на соответствующую программу школы. Работники школы должны служить образцом здорового питания. Школа должна предоставлять программы здорового образа жизни, включающего в себя индивидуальное обучение здоровому питанию и физической активности.

3. Программа обеспечения питанием.

ЦЕЛЬ. Совет школы признаёт, что в первую очередь семья несёт ответственность за питание детей. Для содействия их усилиям каждая школа должна осуществлять программу питания для обеспечения всех учащихся школы с учётом их достатка доступом к разнообразной и питательной еде, необходимой им для сохранения здоровья и успешной учебы.

ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ. В течение каждого учебного дня школьная программа питания

должна обеспечивать завтрак для учащихся в соответствии с организованной программой внеклассного или дополнительного образования. Школа должна приложить усилия, чтобы убедиться, что все семьи знают о программах, основанных на потребности в бесплатном или недорогом питании, и что семей, подходящих под программу, побудили написать заявление. Программа должна поддерживать конфиденциальность сведений об учениках и семьях, подавших заявления на предоставление бесплатной или недорогой еды.

Школам необходимо предоставлять разнообразное и питательное меню, соответствующее рекомендациям по питанию. Меню планируется с учётом пожеланий учащихся, членов семьи и другого школьного персонала, при этом принимается во внимание культурные нормы и предпочтения учеников.

По письменной просьбе медицинского работника для учащихся, страдающих пищевой аллергией и другими пищевыми заболеваниями, следует готовить специальные блюда. Информация об ингредиентах, используемых при приготовлении школьного питания, должна предоставляться родителям по их просьбе. Родители должны быть осведомлены о такой возможности.

ПИТАНИЕ КАК ПОЗИТИВНЫЙ ОПЫТ. Учащимся и персоналу должно быть предоставлено достаточное пространство для приёма пищи в приятном окружении, а также достаточно времени, чтобы принять пищу. При этом необходимо обеспечить чистую питьевую воду и удобный доступ в помещения для мытья рук.

ПОДБОР ПЕРСОНАЛА. Весь персонал, осуществляющий обеспечение питанием, должен пройти соответствующую до-производственную подготовку и регулярно участвовать в программах профессионального развития, реализующих стратегии пропаганды здорового питания, безопасности обработки и хранения пищи и других тем, непосредственно относящимся к профессиональным обязанностям служащего

Потребность ребёнка в питательных веществах не заканчивается в конце рабочего дня. Приветствуется, если школы обеспечивают питание во время каникул.

4. Другие продукты в школе.

Выбор здоровой ПИЩИ. Питательная и привлекательная пища, такая как фрукты, овощи, нежирные молочные продукты, и нежирные блюда из злаков. Школы должны стараться стимулировать учащихся делать выбор в пользу питательной пищи.

5. Пути решения проблем со здоровьем, вызванных неправильным питанием является разработка и реализация программы «Культура здорового питания».

8

4. Программа организации и развития культуры здорового питания.

Цель:

- Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
- Формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа «Культура здорового питания» рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2015 по 2018 год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки, факультативы), так и воспитательной деятельности в том числе и в летнем пришкольном оздоровительном лагере.

Основные задачи по организации питания:

1. Обеспечение бесплатным питанием категорий учащихся, установленных администрацией района.
2. Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся с привлечением средств родителей (законных представителей).
3. Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы (при наличии финансирования).
4. Повышение культуры питания.
5. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания.
6. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.

4.4. Родители (законные представители) обучающихся:

- представляют заявление на предоставление льготного питания с приложением соответствующих подтверждающих документов в случае, если ребенок относится к категории детей из малоимущих и многодетных семей;
- своевременно вносят плату за питание ребенка;
- обязуются своевременно сообщать классному руководителю о болезни ребенка или его временном отсутствии в общеобразовательном учреждении для снятия его с питания на период его фактического отсутствия, а также предупреждать медицинского работника и классного руководителя об имеющихся у ребенка аллергических реакциях на продукты питания;
- ведут разъяснительную работу со своими детьми по привитию им навыков здорового образа жизни и правильного питания;
- вправе вносить предложения по улучшению организации питания обучающихся лично;
- вправе знакомиться с примерным и ежедневным меню, расчетами средств на организацию питания обучающихся.

Режим питания школьника

Работами Института питания Академии медицинских наук доказано, что наилучшая

усвояемость пищи наблюдается при 4-кратном приеме ее (см. цветной рисунок).

При правильном питании пища покидает желудок в среднем через 4 часа. Таким образом, интервалы между приемами пищи должны составлять около 4 часов. Промежутки эти обеспечивают возможность полного переваривания в желудке ребенка ранее принятой пищи и появление ко времени следующего приема пищи некоторого чувства голода. Более частое питание рекомендуется только физически ослабленным детям и по медицинским показаниям.

Наиболее целесообразно придерживаться примерно следующего режима питания.

7.30—7.50 — завтрак, состоящий из двух блюд: первое каша, яйца, творог, овощи, картофель; второе — кофе, молоко, чай с молоком, какао.

13.00—14.00 — обед из двух — трех блюд. На первое обычно дается суп мясной, овощной или молочный. Отвар мяса или овощей является сильным возбудителем желудочного сока, следовательно, способствует лучшему перевариванию и усвоению всего обеда. Второе блюдо — наиболее питательная часть обеда, состоит из рыбы или мяса в разных видах с гарниром крупяным или, лучше, овощным.

Заканчивается обед сладким (компот, кисель, фрукты, ягоды), которое для своего усвоения почти не требует пищеварительных соков.

16.30 — полдник, состоящий из питья (кефир, простокваша, молоко, кофе, чай с молоком), мучных изделий (булочка, печенье, пирожное, бублик) фруктов, ягод и сладостей.

19.30—20.00 — ужин из двух блюд: первое — каши, запеканки, творожные или яичные блюда, крупяные или овощные котлеты и питье (молодо, чай, кефир).

В зависимости от того, в какой смене занимается школьник, режим питания его соответственно меняется.

Ужинают все школьники дома за 1,5—2 часа до сна. Ужин, принятый непосредственно перед сном, мешает ночному отдыху.

Чтобы сон ребенка был спокойным и глубоким, на ужин необходимо давать легко и быстро переваривающиеся блюда (молочные, растительные). Мясо, рыба, фасоль, горох сравнительно долго остаются в желудке и оказывают возбуждающее действие на нервную систему, мешают ночному сну: дети плохо, беспокойно спят.

Перед едой детям полезны овощные закуски (винегреты, салаты). Они способствуют выделению пищеварительных соков, а следовательно, возбуждают аппетит и улучшают пищеварение. Острые закуски, содержащие много перца, хрена, горчицы, в питании детей нежелательны, так как они вызывают раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника.

Горькие овощи — редьку, чеснок, лук — целесообразно употреблять в умеренном количестве. В качестве приправ в питании детей можно использовать петрушку, укроп, щавель, свежие и сухие грибы.

Памятка родителям о питании ребёнка

Уважаемые родители, правильно ли питается ваш ребёнок?

Суточный объем пищи для детей в возрасте от 7 до 11 лет составляет около 2,5 килограмма, в возрасте от 11 до 15 лет — от 2,5 до 2,8 килограмма, старше 15 лет — 2,8—3,0 килограмма.

Как лучше распределить объем пищи в течение дня? Наблюдения Института питания Академии медицинских наук показали, что дети охотнее едят и пища лучше усваивается, если она в течение дня распределяется более или менее равномерно. Примерно 25% всей пищи по калорийности должно быть съедено за завтраком, 35% — за обедом, 15% — в полдник и 25% — во время ужина.

Немалое влияние на аппетит и выделение пищеварительных соков оказывает обстановка, в которой ребенок ест. Стол должен быть хорошо сервирован, блюда красиво оформлены.

Перед каждым приемом пищи дети непременно должны мыть руки, за столом сидеть ровно, не класть локти на стол, жевать с закрытым ртом. Необходимо научить ребёнка правильно пользоваться столовым прибором, салфеткой.

Категорически нужно запрещать, детям заниматься чтением книг и прочими делами во время еды, так как при невнимании к еде вырабатывается мало желудочного сока. При недостаточности пищеварительных соков пища долго задерживается, в желудке, подвергается брожению. Это ведет к раздражению пищеварительного канала с последующим воспалением его.

Часто создается впечатление, что ребенку некогда поесть, что у него есть занятия, более важные и интересные. К сожалению, бывает и так, что перед уходом в школу еда откладывается на последние минуты, поэтому положенная пища съедается не полностью, наспех, без аппетита.

Ребенок должен есть не торопясь, тщательно разжевывая пищу. Однако затягивать время

пребывания за столом также не следует.

Особое внимание родителей должно быть обращено на прием детьми горячих завтраков в школе. Учащиеся бывают, заняты в школе 5—6 часов. За этот период они тратят много энергии. По данным Института питания, эти траты энергии составляют около 600 калорий. Их можно восполнить только высококалорийным горячим завтраком, а не бутербродом или булочкой, съеденными всухомятку. Если ребенок, находясь в школе 5—6 часов, не принимает пищи, он делается менее внимательным, быстро утомляется, восприятие учебного материала снижается. Кроме того, длительные перерывы в приеме пищи отрицательно сказываются на функциональном состоянии центральной нервной системы и всего организма (начинает болеть и кружиться голова, появляются слабость, тошнота, боли в животе).

Поэтому горячие завтраки для учащихся в школе обязательны. Они обеспечивают более длительное сохранение работоспособности учащихся и оказывают благоприятное влияние на физическое развитие их. Наблюдения показывают, что в коллективе дети едят охотнее. Нередко ребенок дома ест плохо, а в школе он съедает завтрак с аппетитом.

Одним из основных требований к приготовлению горячих завтраков является разнообразие меню и продуктов.

Меню для горячих завтраков рекомендуется составлять на неделю и вывешивать с тем расчетом, чтобы дети переписали его для родителей, которые могли бы сочетать домашнее меню с питанием, получаемым детьми в школе.