В современном обществе выгодно быть здоровым.
Поговорим о здоровом питании

Если для здоровья самых маленьких детей питание – это вопрос жизни и смерти, то для детей дошкольного и школьного возраста – здоровья и нездоровья на всю дальнейшую жизнь.

Для обеспечения роста и развития детей, профилактики заболеваний и функциональных отклонений, повышения работоспособности и успеваемости необходимо полноценное, сбалансированное питание.

Анемии, атеросклероз, болезни органов пищеварения, болезни щитовидной железы, гипертоническая болезнь, кариес зубов, кишечные инфекции, инвазии и пищевые отравления, кишечный бактериоз, некоторые злокачественные новообразования, подагра, ожирение, остеопороз, сахарный диабет – вот далеко не полный перечень некоторых алиментарно-зависимых заболеваний, при развитии которых фактор питания играет решающую роль.

Конечно, не все заболевания проявляются в детском возрасте, но в детском возрасте формируется модель пищевого поведения, которое впоследствии определяет развитие этих заболеваний.

Так, алиментарно-зависимыми являются болезни органов кровообращения, которые занимают в структуре смертности населения России первое место. Между тем, такие особенности пищевого поведения, как привычка к избыточному потреблению поваренной соли, избыточное потребление животных жиров и недостаточное потребление продуктов с благоприятным составом ненасыщенных жирных кислот, формируются уже в дошкольном и школьном возрасте. То же самое можно сказать и об избыточной массе тела и ожирении, которые значительно распространены среди населения нашей страны.

Другие проявления недостаточности тех или иных пищевых веществ, напротив, обусловливают нарушения роста и развития детей, в том числе интеллектуального.

Поэтому профилактика анемии, недостаточности йода, витаминов также имеет исключительное социально-гигиеническое значение.

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.

Почему именно горячую пищу необходимо получать учащимся? Время пребывания любой пищи в желудке зависит от ее температуры. Если пища теплая, она остается в желудке 2-3 часа и успевает усвоиться полностью. Если пища холодная, она покидает желудок быстрее, не успев перевариться. Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к снижению поступления в организм важных питательных веществ, что

может привести к снижению работоспособности, переутомлению и ухудшению успеваемости.

К сожалению, дети, приходящие в образовательное учреждение, часто не приучены к той пище, которую им там предлагают и плохо едят не потому, что это невкусно или питание плохого качества, а потому, что нет привычки употреблять пищу, которую им предлагают. В питании детей недостаточно рыбы, молока, растительных жиров, фруктов и овощей – всего того, что необходимо для роста и развития детского организма. И, наоборот, - избыточное потребление соли, специй, сахара, мучных изделий, потребление значительных количеств пищевых ароматизаторов, красителей. Чипсы, кириешки, газированные напитки с красителями – не являются здоровым питанием.

Школьный возраст, это именно тот период, когда происходит наиболее активное развитие ребенка, при этом также формируется образ жизни, в том числе и тип питания. Школа, это неизбежный жизненно важный этап в жизни каждого человека, она должна максимально влиять, в том числе, и на процесс правильного питания, здесь у школьников должны быть отработаны верные навыки. Процесс школьного питания регламентирован санитарными нормами и правилами, и при их выполнении в большой степени удовлетворяет основам рационального питания.

Проведенный Управлением Роспотребнадзора по Волгоградской области анализ позволил выделить требующую решения проблему по охвату учащихся горячим питанием: традиционно наиболее высокий охват горячим питанием в начальных классах, наиболее низкий процент охвата школьников среднего и старшего звена.

Сегодня перед организаторами питания должна быть поставлена важная медико-социальная задача - популяризация знаний о здоровом питании среди школьников и родителей, обучение детей гигиеническим основам питания, формирование правильного пищевого поведения, воспитание культуры питания, повышение навыков здорового образа жизни.

Изменить ситуацию может только постоянное тесное взаимодействие школы и родителей, постоянная просветительская работа с родителями и учащимися о рациональном питании, о значении дефицита минеральных солей и витаминов для здоровья ребёнка.