

Памятка для родителей

Горячее питание в системе питания человека имеет крайне 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. Словом, всё больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех школьников во время их пребывания в школе.

Польза подобных горячих завтраков неоспорима - они намного лучше, чем булочка или бутерброд; они позволяют ребёнку восполнить запас энергии, ведь от 4-6 часов нахождения в школе ребенок теряет много калорий. Также, наблюдения показали, что в школе, в коллективе ребёнок ест с аппетитом. Высококалорийные горячие завтраки обеспечивают длительную работоспособность школьников и благоприятно влияют на их физическое развитие. В школьное меню включены каши, макаронные изделия, молочные продукты, мясо, рыба, салаты, свежие овощи и фрукты, чай, фруктовые соки и напитки, кондитерские изделия и конфеты. Необходимо заметить, что высокая умственная нагрузка школьников приводит к тому, что увеличивается потребность в витаминах и микроэлементах. Если в пище будет не хватать витаминов, то ребёнок может страдать от авитаминоза. У него ухудшается память и работоспособность, нарушается процесс роста. Продукты школьного питания богаты витаминами, которые участвуют в обмене белков, жиров, углеводов, минеральных солей; стимулируют рост организма; улучшают защитные свойства кожи; влияют на деятельность нервной системы, в частности, на кору головного мозга; регулируют тканевое дыхание; регулируют деятельность нервной системы. Всем необходимо помнить, что правильное питание в школе очень важно для формирования здоровья и личности ребёнка. Стоит отметить, что обучающиеся, получающие горячее питание в школе, лучше учатся, меньше болеют и реже страдают от избыточного веса. У них лучше память, выше иммунитет. Помните, что урок - это в любом случае напряжение, стресс. А если этот стресс регулярно происходит на голодный желудок, то до пресловутого школьного гастрита, а то и язвы - рукой подать. Кроме того, без горячего завтрака ученик испытывает такой дефицит энергии, что потом переедает во время обеда и ужина. 58% обучающихся нашей школы питаются в школьной столовой, так как их родители понимают, какое значение имеет правильное

питание для ребёнка. Полноценное и правильно организованное питание - необходимое условие долгой жизни, отсутствия многих заболеваний.

Мы, родители и педагоги, ответственны за здоровье наших детей!