

Информация для обучающихся и родителей.



О ПОЛЬЗЕ МОЛОКА

Коровье молоко – очень полезный для развивающегося детского организма продукт.

Древние философы, не зная химического состава и физических свойств молока, но наблюдая за его действиями на организм, называли молоко белой кровью, соком жизни. «Пища, приготовленная самой природой», - так называл молоко великий физиолог И. П. Павлов.

Что самое ценное в молоке?

-Легкоусвояемые полноценные белки, необходимые для полноценного роста;

-углеводы, которые при переваривании образуют галактозу и глюкозу, снабжающие детей необходимым количеством энергии;

-жиры, которые прекрасно усваиваются и перевариваются даже в неокрепшем детском организме;

-минералы (натрий, кальций, фосфор, калий, магний);

-витамины А, В, В2, С, D, Е.

Если построить рацион ребенка так, чтобы обеспечить организм всеми ему необходимыми пищевыми веществами, но исключить из этого рациона молоко, то результат будет неудовлетворительный, ребенок начнет отставать в весе и росте.

В питании школьников молоко должно занимать видное место. Пища, в которую ежедневно входит молоко, обеспечивает нормальный рост подростка, помогает ему легче справляться со школьной нагрузкой и играет существенную роль в предупреждении инфекционных заболеваний.



О ПОЛЬЗЕ ЯБЛОК

Многие слышали, что яблоко очень часто называют плодом здоровья – это действительно так, они содержат большое количество витаминов таких как С, В₁, В₂, Р, Е, в том числе марганец и калий. Также это один из легко усваивающихся источников железа.

Яблоки используют не только для профилактики простудных заболеваний, но и для лечения различных заболеваний:

-поскольку яблоки богаты клетчаткой, они помогают пищеварению:

- яблоки борются с анемией, поскольку они богаты железом (анемия – это заболевание, при котором в крови развивается недостаток гемоглобина, уровень которого может увеличиваться при потреблении богатой железом пищи, в частности, яблок);
- яблоки добавляют жизненной силы ослабленным людям (поэтому их часто рекомендуют употреблять выздоравливающим, чтобы помочь им быстрее восстановиться после болезни);
- когда вы едите яблоки, клетчатка, содержащаяся в них, очищает зубы, анти-вирусные свойства яблок способствуют избавлению от бактерий и вирусов, предотвращают появление кариеса;
- яблоки снижают уровень холестерина и, следовательно, они полезны для сердца и сосудов;
- яблоки полезны для страдающих ревматизмом, поскольку способствуют процессу заживления;
- яблоки оздоравливают глаза и улучшают зрение, также они помогают в лечении куриной слепоты;
- яблоки содержат флаваноиды и полифенолы, которые противостоят раку. Поэтому совершенно справедливо говорят: «Яблоко на ужин – и врач не нужен».

О пользе горячего питания в школе



Хорошей организацией питания школьников можно положительно влиять на процесс обучения, помогать, успешно овладевать знаниями и быть здоровыми.

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.

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 учащиеся, 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.

71% 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!

***«Здоровая пища для детей важна - знают это наши повара.
Кормить детей – достойнейшая доля - лучшие повара в 5 школе!»***