**Формирование здорового образа жизни и обеспечение**

**горячим питанием учащихся**

 **в МАОУ СОШ № 31**

 **г. Южно-Сахалинска**

           Наша школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного  питания  и формировать у  школьников  верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В нашей школе существуют эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому  питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребёнка и формируется образ жизни, включая тип  питания.

           Организованное школьное  питание  регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального  питания. Основные проблемы  питания   школьников  связаны с нарушением  режима   питания  вне стен школы, с частым посещением кафе-быстрого питания фаст-фуд, злоупотреблением чипсами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

           Организуя рационального  питания  в нашем образовательном учреждении школьников,  мы способствуем достижению следующих основных целей:

* рост учебного потенциала детей и подростков;
* улучшение состояния здоровья  школьников, уменьшение случаев ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с  питанием, а в перспективе – улучшение репродуктивного здоровья;
* снижение риска развития сердечно - сосудистых, эндокринных, желудочно - кишечных заболеваний, а также рака в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни;
* улучшение успеваемости  школьников;
* повышение их общего культурного уровня.

       Для обучения  школьников  принципам рационального  питания, проводится тесное взаимодействие управления системы образования, администрации школы, педагогического коллектива, службы здравоохранения и родителей. Именно в этом случае, подобные программы эффективны.

 Организация качественного сбалансированного  питания  является важным фактором в нормальном развитии и функционировании растущего детского организма, в профилактике болезней и их лечения. От того, как питается  школьник , зависит его здоровье, настроение, трудоспособность, качество учебной деятельности. Поэтому, о питании  и здоровье мы начинаем говорить ещё в начальной школе.

          Рациональное питание – одно из основных средств обеспечения нормального физического и умственного развития детей. Оно повышает их устойчивость к болезням и успеваемость.

          Значение рационального питания возрастает в условиях большой учебной нагрузки. Современные учебные программы очень насыщены. Для их выполнения требуются значительные усилия и большая затрата времени детей не только в школе, но и дома. Роль питания  в современных условиях повышается в связи с ускорением физического развития и ранним половым созреванием.

           Огромная информация, которая систематически поступает детям в школе и по другим каналам (телевидение, радио, кино, компьютер и др.), создает большую нагрузку на нервную систему. Снять эту нагрузку помогает правильно организованное  питание в школе.

  Режим  питания  школьника  в школе строится с учётом приёмов пищи дома и в школе и определяет не только время приёма пищи, но и калорийный объём каждого приёма пищи.

      Питание  школьника  должно быть сбалансированным, т. е. включающим все пищевые вещества в оптимальных соотношениях.

             Потребность **в белке** детей в связи с интенсивными процессами их роста и развития большая, чем у взрослых, у которых она составляет 1,3–1,5 г на 1 кг веса тела. У школьников  младшего возраста потребность в белке – 2,5–3 г на 1 кг веса, старшего возраста (14–17 лет) – не менее 2 г на 1 кг веса тела. В количественном выражении дети в возрасте 7 – 10 лет получают 80 г белка в сутки, в возрасте 11–13 лет – 93 г, юноши (14–17 лет) – 106 г и девушки (14–17 лет) – 96 г. С развитием полового созревания отмечается разница в потребности в белке и других пищевых веществ у юношей и девушек. По некоторым данным при одном и том же виде деятельности мальчики затрачивают энергии больше, чем девочки.

Удовлетворение потребности **в белке** производится за счет как животных, так и растительных белков. Основные источники животного белка – молоко и молочные продукты, мясо, рыба и яйца. Источниками растительного белка являются многие пищевые продукты, но главное значение имеют хлебобулочные изделия, крупяные и макаронные изделия, а также картофель. Все эти продукты должны рассматриваться как обязательные и притом незаменимые составные части детского пищевого рациона.

          Известно, что удовлетворение ростовых потребностей детского организма происходит при высоком уровне в рационе животного белка. По современным данным, удельный вес животного белка в суточном рационе  школьника должен составлять 60 % общего количества белка.

          Для выполнения этого требования и обеспечения белковой полноценности  питания ежедневно включаются в пищевой рацион

 школьника:

 молоко – 500 г, одно яйцо, творог – 40–50 г, сыр – 10–15 г, рыба – 40–60 г, мясо школьникам младшего возраста (7 – 10 лет) – 140 г, среднего возраста (11–13 лет) – 175 г и подросткам (14–17 лет) – 220 г. Таким набором животных продуктов полностью удовлетворяется потребность растущего организма в белке при условии поступления достаточного количества растительного белка.

            Отсутствие жира в питании детей отрицательно сказывается на их здоровье, особенно на иммунобиологических свойствах. При недостаточном поступлении жира ослабляются защитные свойства организма и он становится более чувствительнвм к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, особенно к холоду. Дети становятся более восприимчивы к различным заболеваниям, особенно к острым респираторным заболеваниям, гриппу и др. При длительном недостаточном содержании жиров в  питании  детей отмечаются замедление роста и расстройства функции нервной системы.

           Отрицательное влияние оказывает и избыток жира. При этом нарушается обмен веществ, ухудшается использование белка, расстраивается пищеварение. Потребность в жире  школьников  такая же, как и потребность в белке. Наиболее полезным в детском

 питании  является сливочное масло, в котором находятся витамины А и Д и фосфатиды, необходимые растущему организму. В детском  питании

 надо использовать и растительное масло (10–15 % от общего содержания жира). Большие количества растительного масла не могут быть рекомендованы в детском  питании

 в связи с трудностью его переваривания и усвоения, а также созданием избыточных количеств полиненасыщенных жирных кислот – сверх установленных величин потребностей, что является нежелательным и не безразличным для детского организма.

            В  питании  школьников большое  значение имеют **углеводы,** которые являются основным источником энергии для мышечной деятельности. В связи с высокой подвижностью  школьников  их энергозатраты значительны. Количество углеводов в

 питании  школьников  должно быть в 4 раза больше, чем белков и жиров, т. е. 320–420 г в сутки. Нужно использовать легко усвояемые углеводы (сахар, мед, варенье, кондитерские изделия и др).

              Количество легко усвояемых углеводов в пищевом рационе

 школьника  должно составлять 20 % от общего содержания углеводов, т. е. 70 – 100 г в сутки. Основная потребность в углеводах покрывается за счет крахмала, который содержится в большом количестве в хлебных и крупяных продуктах. Поэтому в детском питании  предусматривается довольно большое количество хлебобулочных изделий (300–400 г) и круп (35 г) в день. Однако преимущественно углеводное  питание

при недостаточности в рационе белка и жира наносит большой ущерб здоровью детей.     При этом отмечается нарушение обмена, оставание в росте и общем развитии, ожирение, склонность к частым заболеваниям. Таким образом, питание  школьника  в нашем ОУ является сбалансированным, т. е. включающим все пищевые вещества в оптимальных соотношениях. На каждый грамм белка приходиться 1 г жира и 4 г углеводов.

В поддержании здоровья детей важную роль играют витамины пищи. У школьников, в связи с интенсивным ростом и большой учебной нагрузкой, потребность в витаминах повышена, особенно в витаминах А, Д и С. Удовлетворение потребности в этих витаминах достигается путем ежедневного использования молока, сыра, творога, сметаны, сливочного масла, яиц, мяса, рыбы, т. е. продуктов животного происхождения. Однако в обеспечении витамином А большую роль могут сыграть и некоторые растительные продукты – зеленые овощи и морковь, содержащие каротин, вещество, которое превращается в организме в витамин А.

           Каротин моркови наиболее полно используется в организме, если ее измельчить, например, на терке или употреблять в отварном виде.

     Витамин Д может образовываться в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей солнца. Поэтому школьники  должны ежедневно как можно больше находиться на открытом воздухе. Зимой для этой цели успешно может использоваться искусственное ультрофиолетовое облучение в школьных или иных специальных кабинетах.

Применять препараты витамина Д можно только по назначению врача.

           Много витаминов А и Д содержится в печени, в связи с чем блюда из печени очень желательны в  питании  школьников.

           Удовлетворение потребности в витаминах С и Р, а также в некоторых витаминах группы В происходит главным образом за счет овощей и фруктов. В связи с этим в  питании  школьников ежедневно предусматривается потребление больших количеств овощей (300–350 г) и фруктов (150–300 г).

 В ноябре - декабре 2020 года в школе проводилась Акция для родителей «Здоровое питание в школе глазами родителей». В рамках данной Акции все родители учащихся МАОУ СОШ № 31 имели возможность посетить школьную столовую во время организованного школьного питания (по графику питания всех звеньев) своих детей. Согласно меню, родители дегустировали приготовленную пищу завтраков, обедов и полдников. Затем родители заполняли дегустационную карточку по следующим органолептическим показателям: внешний вид, вкус, запах, консистенция. Были охвачены родители 1 – 11 классов всех категорий (многодетные, малоимущие, дети – ОВЗ и др.). Родителями отмечено следующее: эстетический внешний вид школьной столовой, санитарный вид посуды и места для еды, спокойная обстановка, качественно - приготовленная тёплая еда. Данная работа позволила обеспечить открытость в отношениях школы и родительской общественности в вопросе «Школьное питание».

             Таким образом, правильный  режим   питания  является составной частью общего распорядка дня  школьника в МАОУ СОШ № 31г. Южно-Сахалинска. Он гармонично сочетается с  режимом  занятий, труда и отдыха детей и подростков.