**РЕКОМЕНДАЦИИ ШКОЛЬНИКАМ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ**

[[](http://liceum44.ru/upload/information_system_60/3/6/6/item_3667/information_items_3667.gif)](http://liceum44.ru/upload/information_system_60/3/6/6/item_3667/information_items_3667.gif)

***Что такое здоровое питание?***

Выражение «здоровое питание» по-разному понимается в разных странах людьми с разными культурными традициями. Вообще говоря, здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека. В целом под выражением здоровое питание подразумевается совместное воздействие потребляемой нами пищи, нашего состояния здоровья и предпринимаемых нами усилий для улучшения здоровья, как собственного, так и окружающих. Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности нашего организма в питательных веществах.

Недостаточность питательных веществ представляет собой физическое состояние, вызванное неправильно подобранной диетой или физической неспособностью усваивать или метаболизировать питательные вещества. Это понятие включает в себя:

* **переедание**: человек получает с пищей больше калорий, чем расходует, что приводит к избыточному телесному жиру;
* **недоедание**: человек получает с пищей недостаточное количество калорий и питательных веществ, что приводит к уменьшению массы тела и/или дефициту питательных элементов.

Недостаточность питательных веществ может быть связана с различными причинами, к которым относятся бедность, инфекции, ухудшающие аппетит, отсутствие доступа к пище, недостаточно развитые медико-санитарные услуги. Недостаточность питательных веществ негативно отражается на качестве жизни и учебе и может привести к болезни и смерти.

***Почему именно в школах следует принимать меры по улучшению питания?***

* **Качественное питание укрепляет способность к учению и здоровье детей.** Поскольку питание влияет на интеллектуальное развитие и способность к учению, здоровое питание является необходимым условием хорошей успеваемости в школе. Как показывают исследования, дети, питающиеся более качественно, получают при тестировании более высокие оценки, не взирая на материальное положение их семей и уровень школы. Наоборот, недостаточность питательных веществ, имевшая место в раннем детстве, может влиять на способность к учению, длительность пребывания в школе, умение концентрироваться и на внимательность. Дети, имевшие серьезную недостаточность питательных веществ, получают при тестировании на IQ и знание фактической информации более низкие оценки, чем дети в специально выбранных группах сравнения.
* **Школы играют жизненно важную роль, содействуя качественному питанию детей и предоставляя возможность для оказания им помощи**. Часто школы более эффективно, квалифицированно, беспристрастно содействуют охране здоровья и здоровому питанию, чем какое-либо другое учреждение. Они контактируют с детьми, когда те находятся в критическом возрасте, определяющем их будущий образ жизни, включая качество питания. Кроме того, школы могут влиять на соответствующее поведение персонала, учителей, родителей и членов местного сообщества.
* **Мы знаем, как улучшить здоровье и самочувствие путем оказания помощи через школы.**Исследования, проведенные в США и в других странах мира, показали, что тщательно составленные и внедренные учебные программы по медико-санитарному просвещению могут предотвратить формирование у детей вредных для здоровья форм поведения, касающихся, в том числе, питания, которые могут привести к заболеваниям. Более того, как свидетельствует анализ эффективности школьных программ питания, в ходе реализации которых повышается доступность продуктов питания при одновременной помощи и просвещении в области питания, наблюдается значительное увеличение роста и/или веса детей, а также в ряде случаев улучшение посещаемости занятий и успеваемости.
* **Школы могут оказывать экономически эффективную помощь в области питания.** Исследования показали, что по сравнению с другими способами, школьные здравоохранительные программы, обеспечивающие безопасные и недорогие услуги в этой области, представляют собой один из наиболее рентабельных видов инвестиций государства на здравоохранение. Экономически эффективная помощь в области питания, оказываемая в школах, позволяет избежать или значительно снизить остроту проблем со здоровьем и последствий недостаточности питательных веществ.
* **Просвещение и здоровое питание для девочек положительно влияет на здоровье членов семьи.**Предоставление девочкам более широких образовательных возможностей является одним из наиболее эффективных видов государственных инвестиций на здравоохранение и социальные нужды. Улучшение охраны здоровья девочек приведет, в свою очередь, к улучшению здоровья их детей и семей. Многие из проблем, связанных с родами, могут быть в значительной степени решены путем обеспечения адекватного питания на более ранней стадии. Кроме того, оказание помощи в области питания повышает социальное значение женщины, поскольку именно женщина чаще всего готовит пищу для членов семьи. Исследования показали, что самым важным фактором, влияющим на здоровье и качество питания ребенка, является уровень образования его матери.
* **Здоровое питание уменьшает опасность возникновения проблем со здоровьем, наиболее характерных для настоящего времени.** Исследования показывают, что первые признаки хронических заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, рак и нарушения пищеварения, проявляются в юности. Установлено, что просвещение в области питания оказывает существенное влияние на формирование полезных для здоровья привычек в этой области, что, в свою очередь, ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием.

**Образование и хорошее питание укрепляют экономику.** Люди, имеющие полноценное питание и хорошее образование, работают с большей производительностью и, следовательно, повышают свое собственное материальное благосостояние.

**Влияние питания на здоровье.**

Среди разнообразных условий окружающей среды, постоянно воздействующих на молодой организм, одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на растущий организм многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

Если говорить об отношении к еде с точки зрения здоровья, то надо отметить, что такое  рациональное питание, разнообразное питание и в чем состоит его режим. Соблюдая нехитрые правила, можно сохранить здоровье, на что следует обратить внимание детей.

Здоровое питание включает в себя еще один принцип – умение правильно приготовить пищу. Таки образом, все о чем говорили выше, укладывается в понятие:

1.       разнообразное питание, богатое всеми основными питательными веществами;

2.       прием пищи не менее 3 –4 раз в день;

3.       умеренное употребление пищи;

4.       ужин не позднее 19 – 20 часов;

5.       правильная кулинарная обработка продуктов.

В этой работе много проблем. Прежде всего очень трудно преодолеть стереотип в мышлении и поведении не только детей, но и взрослых, что здоровье – это дело не только государственное, но и личное. Главная ценность жизни – здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам обязан поддерживать его.

Если говорить о правильном питании то это предусматривает:

1.       приобретение и усвоение знаний о  том, как сохранить свое здоровье, а предупредить его нарушение – формирование духовно – нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия)

2.       развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни – воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда)

Целостность означает, что здоровую жизнь человека мы рассматриваем в единстве всех ее составляющих: психическое, физическое, социальное и духовное здоровье.

Современное питание по данным обследования  потребление избыточного количества жира, нам не хватает большинства витаминов, микроэлементов, пищевых волокон,  незаменимых жировых клеток, содержащихся в растительных маслах и в морепродуктах. Выявляемые нарушения в значительной степени влияющие на состояние здоровья, связаны как социально – экономическими условиями, так и  привычками и традициями в питании населения,  существенную роль играет и низкий уровень образования населения в области здорового питания.

**Здоровье детей в целом.**

Питание детей тесно связано со здоровьем. Начало заболевание желудочно – кишечного тракта в 70 из 100 случаев приходится на 5 – 6 летний возраст и достигает пика к 8 – 12 годам. По данным академика А. А. Баранова, распространенность хронических заболеваний органов пищеварения составляет 702,3 на 1000 детского населения и зависит от ряда факторов:

1.       нерегулярное питание с перерывами более 3 –4 часов;

2.      частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений;

3.       однообразное питание;

4.       еда в сухомятку;

5.       употребление некачественных продуктов;

6.       несоблюдение режима дня;

7.       малоподвижный образ жизни;

8.       вредные привычки

их устранение снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15%.

Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно – кишечного тракта, развития сердечно – сосудистых заболеваний и  рака. Каждый человек может и должен быть хозяином собственного здоровья.

Анализ существующей структуры питания страны показывает, традиционно высокое потребление зерновых продуктов (хлеба,  каш и д.р. переработки зерна), а также картофеля (который обеспечивает одновременно существенный вклад в рацион россиян витамин С) никак не противоречит современным принципам здорового питания. Но в след за этими продуктами как по  чистоте потребления, так и вкладу в калорийность рациона следует сахар и  кондитерские изделия (А они должны обеспечить вершину «пирамиды» здорового питания, самую низкокалорийную ее часть).

Известно, что здоровье напрямую связано с традицией потребления овощей и фруктов. Призыв Всемирной организации здравоохранения о потреблении 400 гр. овощей и фруктов в день обошел весь мир, и в тех странах, где он реализован, показатели здоровья населения значительно лучше. У нас в стране, к сожалению, эти рекомендации не выполняются, и многие нарушения в питании напрямую связано с  недостатком в нашем рационе овощей и фруктов.