Забота о здоровье подрастающего поколения в стране относится к числу национальных приоритетов. Как известно, чтобы сохранить здоровье в зрелом и пожилом возрасте надо начинать работу с детства. Статистика свидетельствует об ухудшении состояния здоровья детей школьного возраста: новая обстановка, новые друзья, новые требования.

Как утверждают врачи-гигиенисты, важна профилактика, т. е. нужны определенные знания в какой-то области, чтобы избежать проблемы.

Сегодня наша встреча с Денисовой Л.Н. членом родительского комитета по контролю организацией и качеством питания, фельдшером ФАП. Речь пойдет о горячем питании в школьной столовой.

***- Скажите, как вы оцениваете качество горячего питания школьника в МОУ «Стародевиченская СОШ?»***

Л.Н. - Для начала хочу сказать, что наличие самой системы горячего питания в школах - это не пережиток прошлого, а сохранение доброй и полезной традиции. Ведь некоторые родители сегодня утверждают, что этот вид питания устарел, необходимы [буфеты](https://pandia.ru/text/category/bufet/), мол, что ребенок захотел, то и съест. Если ребенку дать волю в выборе продуктов питания, то, конечно, он может выбрать все, что угодно, только не полезную еду. Ребенка необходимо учить правильно выбирать продукты с детства. Посмотрите, что дети привыкли перекусывать на улице, и вы узнаете, что они будут покупать в буфетах школьных столовых.

Обед горячий, с калориями, но без полезных и необходимых пищевых веществ. В школе разработаны 2-х недельные перспективные меню с учетом возраста ребенка, наличия или отсутствия определенных заболеваний, имеется технологическое оборудование, которое позволяет готовить качественно и безопасно для здоровья. В целом для всех детей применяется щадящее питание, т. е. не используются жареные, копченые, во фритюре, острые и соленые блюда, искусственные добавки.

***- По результатам мониторингов любят ли наши дети кушать в школьных столовых?***

Л.Н. - В результате проведенной работы с родителями и педагогами в 2020-2021 учебном году горячим питанием было охвачено 100% школьников. Многое зависит от родителей: как ребенок питается дома, к каким продуктам привык? Это сразу становится видно в столовой. У младших школьников (с 1 по [4 класс](https://pandia.ru/text/category/4_klass/)), у которых бесплатное питание, проблем меньше, они кушают с удовольствием. Учащиеся средних классов, еще не осознают важность здорового питания, могут потратить деньги на что-нибудь вкусненькое (чипсы, сухарики, конфеты и др.). Старшеклассники в силу напряженности учебного процесса, уже хотят скушать нормальную здоровую еду и оставляют чистые тарелки, другие, наоборот, попадают под влияние «лидеров».

***Чтобы вы пожелали родителям детей, которые учатся в школах?***

Л.Н. - Прежде всего, родителям необходимо самим научиться правильно и рационально питаться. Тогда это постепенно войдет в привычку детей. Помнить, что растущему и формирующемуся организму необходимы пищевые вещества - белки, жиры, углеводы, поступающие в виде натуральных и простых продуктов: мясо - в щадящем режиме приготовления (отварное, тушеное, запеченное, рубленое в виде котлет, тефтелей), жиры сливочного и растительных масел, рыбы; углеводы – из фруктов и овощей, меда, сухофруктов.