



Роль горячего питания в жизни обучающегося

Школьное питание – это залог здоровья подрастающего поколения. Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации к современной жизни. Рациональное питание обучающихся – одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования.

Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. В Законе Российской Федерации «Об образовании» сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности. 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 школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка 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, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей. Здоровое (рациональное) питание – одна из главных составляющих здорового

образа жизни, один из основных факторов продления периода активной жизнедеятельности организма. В настоящее время происходит значительное изменение отношения людей, в первую очередь социально активных слоев населения, к собственному здоровью: исчезают старые представления о том, что здоровье ничего не стоит, затраты на него не дают никакой отдачи и им можно пренебречь. Становится все более понятным, что именно здоровье - самое ценное достояние человека, так как определяет его работоспособность в современном обществе и, соответственно, уровень жизни и благополучия. Питание современного человека становится основным фактором риска развития многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечно - сосудистой системы и онкологических процессов. В организме человека нет органа или системы, от характера питания которого не зависели бы его нормальное функционирование и работоспособность. Правильное питание играет огромную роль на каждом этапе развития организма. Физиологический смысл питания: чем больше выбор питательных и витаминных блюд, тем полноценнее обеспечение организма незаменимыми пищевыми веществами. Вопрос питания касается каждого человека несколько раз в день и оказывает систематическое влияние на состояние здоровья.

Пропаганда здорового питания важна потому, что привычки питания, полученные человеком в детстве, сохраняются человеком до старости. Формируются эти привычки в семье и системе организованного детского питания. Прямо повлиять на семейный уклад практически невозможно, поэтому школьная столовая – главное место, где растущий человек приучается к здоровому питанию. По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия».



Культура еды или этикет за столом

Важную роль в общей структуре питания детей и подростков занимает их питание в школе. Организация рационального питания учащихся во время пребывания в школе является одним из ключевых факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения. Правильное школьное питание приобрело особое значение в последние годы, т.к. дети проводят значительное время в школе. **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ НАЧИНАЕТСЯ С КУЛЬТУРЫ ЕДЫ.** Важно с детства прививать детям полезные навыки. Перед едой мыть руки с мылом, уметь пользоваться столовым прибором и салфеткой. За столом ребенок не должен отвлекаться, разговаривать, смеяться, размахивать руками и болтать ногами.

Культура еды – это не только определенный свод правил пользования столовыми приборами или способов сервировки блюд. Это часть общечеловеческой культуры, и то, насколько вы ею владеете, может в равной степени облегчить или усложнить вам жизнь. Люди склонны придумывать правила и требовать от других их соблюдения. Иногда эти правила имеют забавную историю и рациональное происхождение. Так, например, один шотландский король, отличавшийся вспыльчивым, даже буйным характером, в гневе ударил кулаком по столу во время трапезы со своими вассалами. Вскоре после этого им был издан указ о том, что вилки на столе должны лежать зубцами вниз... То, как человек ведет себя за столом, как он ест и пьет, как общается со своими соседями по столу, безусловно, как-то его характеризует. Существует множество правил поведения за столом на разные случаи жизни, но во всех случаях есть общепринятые моменты. Зная их, вы уже не будете попадать впросак, а произведете впечатление человека, приобщенного к культуре еды. Разумеется, вы знаете, что нельзя громко разговаривать за столом, бурно жестикулировать, чавкать и ковыряться в зубах. Нельзя набрасываться на еду так, словно вы перед этим три дня голодали. За стол нужно правильно сесть. Расстояние между столом и вашим корпусом – ладонь. Локти на стол не кладут. Салфетку со стола нужно развернуть и положить себе на колени, ее основное назначение - защитить ваш наряд от случайных крошек и брызг. Сидите прямо, не сутультесь. Во-первых, это некрасиво, а во-вторых, от этого будет страдать ваш желудок, особенно когда вы порядком его наполните. Теперь вопрос, который всегда мучает большинство людей – что едят ножом и вилкой, а что – руками? На официальных обедах принято есть все блюда с помощью столовых приборов. Во всех остальных случаях руками едят цыпленка табака, спаржу, маленькие бутерброды-канапе, пирожные, цитрусовые. Нож держат в правой руке, а вилку – в левой. Нож используется для разрезания мяса, дичи, блинчиков, отбивных; для намазывания на хлеб масла или джема, для придерживания рыбьей кожицы в тот момент, когда вы вилкой выбираете из рыбы косточки. Рыбу ножом не режут! Мягкие блюда, такие как тефтели, омлет, котлеты, запеканки, зразы, отварной картофель – едят с помощью вилки, не пользуясь ножом. Для того, чтобы положить себе в тарелку блюдо из общей посуды, например, салат, используют специально предназначенную для этого ложку, своими приборами для этого не пользуются. Масло или джем кладут из общей посуды на край своей тарелки, и только потом намазывают на булочку или кусочек хлеба. Хлеб не принято есть, откусывая от большого ломтя, его едят, отламывая по маленькому кусочку. Так же не принято есть фрукты целиком, откусывая от плода. Фрукты нарезают на несколько частей, очищают от семян и косточек, и едят десертной вилкой. Если вы хотите сделать паузу в еде, нож и вилка таких случаях кладутся так же, как вы их держали: ручкой вправо - нож, ручкой влево - вилка. Если вы закончили еду, положите столовые приборы на тарелку, это будет знак, что ее можно убрать. Если так случилось, что вы не знаете, как есть предложенное вам блюдо, наблюдайте за своими соседями по столу: наверняка найдется кто-то, более искушенный в вопросах столового этикета. А если не найдется, не расстраивайтесь, узнаете со временем; похоже, что в этот раз над вами некому подшутить. Столовый этикет – тема чрезвычайно обширная, которую невозможно изучить за полчаса. Хотя бы потому, что его правила выработывались столетиями, как и блюда, изобретаемые человечеством на протяжении всей своей истории. Наверное, стоит практиковать его за семейным столом, приобщая к культуре еды детей с раннего возраста, помогая им усвоить хорошие манеры, умение быть вежливыми и предупредительными.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!