“Я есть то, что я ем” (Гиппократ)

**Школьное питание – залог здоровья подрастающего поколения**

***Разговоры о правильном питании***

Правильное питание – это залог здоровья и хорошего самочувствия.

Для того чтобы расти и быть здоровым, человек должен питаться. Из пищи наш организм извлекает для себя «строительный материал». Каждый человек может укрепить свой организм, выбирая здоровую пищу.

Полноценное и правильно организованное питание - необ­ходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

Говоря о здоровом питании, все мы должны понимать о том, что оно является неотъемлемой частью повседневной жизни и способствует укреплению физиологического, психического и социального здоровья человека. Недостаточность питательных веществ и некачественное питание негативно отражается на качестве жизни и учебе.

В связи с этим необходимо серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего образования. Основа здоровья человека закладывается ещё в детском возрасте, следуя из этого необходимо прививать и развивать здоровые привычки и интересы начиная с самого раннего возраста.

Здоровое питание - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье это самое важное для родителей. Одним из важных составляющих благополучного развития ребенка является здоровое питание. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же наоборот ускорить ее появление. Поэтому в вопросах питания ребенка родители должны проявить максимум внимательности и настороженности.  
Все мы знаем: чтобы успешно грызть гранит науки, необходимо правильно питаться. Но что же полезно, а что не очень для ребёнка школьного возраста?

 Некоторые родители считают, что школьные завтраки недостаточно питательны и вкусны или дороги, и предпочитают давать ребенку свой завтрак - бутерброд и в лучшем случае фрукты. Дети, особенно младшего возраста, съедают его в сухомятку, часто в неположенное время, а иногда и вовсе забывают позавтракать. Все это приводит к нарушениям режима питания и развитию различных заболеваний.

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  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.

Вы заметили, что слова «здоровый образ жизни» слышны буквально на каждом шагу?

Так и есть: сегодня эта тема интересует практически всех.

Изменить напряженный ритм жизни не всегда в наших силах, но мы можем принести много пользы собственному организму, активно двигаясь, отказываясь от вредных привычек и придерживаясь правильного питания. Ведь именно оно — одна из главных составляющих здорового образа жизни.

Работа по формированию здорового образа жизни учащихся должна объединить родителей и учителей. Эта работа охватывает многие вопросы санитарии, гигиены, закаливания, борьбы с вредными привычками, досуга.

Нас, уважаемые взрослые, вопрос о здоровье детей, вдвойне заставляет задуматься: как мы кормим своих детей и как они сами относятся к своему питанию. Правильное питание абсолютно необходимо детям, чтобы у них было хорошее зрение, красивая кожа, нормальное кровотечение. А ведь хорошее самочувствие ребёнка – важное условие усвоения им школьной программы.

Бережное отношение к своему здоровью не появится у детей само собой, а должно формироваться в результате целенаправленного воздействия педагогов и родителей.

Конечно же, одна школа без семьи никогда не сможет решить проблему правильного питания. Семья- это та среда, где ребенок проводит большую часть своей жизни и от того, как организовано полноценное питание ребенка дома во многом зависит его здоровье, работоспособность в школе.

Уважаемые родители, наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость. В связи с этим в задачу медицинского и педагогического персонала школы входит добиваться 100% охвата школьников сбалансированным горячим питанием. Педагогический коллектив нашей школы уделяет большое внимание работе по формированию культуры питания, так как состояние здоровья учащихся напрямую связано с этим понятием. Свою задачу учителя видят в том, чтобы не только дать детям глубокие и прочные знания, но и помочь освоить принципы правильного, рационального питания: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие.   
 Основными задачами, которые решает наша школа  по формированию культуры питания учащихся являются:  
• выработка мотивированного отношения школьников к проблеме питания;  
• корректировка представлений о полезной и здоровой пище;  
• формирование системного мировоззрения учащихся в вопросах организации питания;  
• вооружение основами знаний о полезной и здоровой пище и ее индивидуально- типологических особенностях и возможностях;  
• побуждение школьников к самопознанию и самосовершенствованию, использование в практике своей жизни полученных знаний для укрепления физического и психического здоровья.

Правильное, рациональное питание – важный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий процессы роста и развития организма, условие сохранения здоровья в любом возрасте, но особенно в детском и подростковом.

***Для Вас родители***

*В целях информационного обеспечения реализации мер по совершенствованию организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях Российской федерации создан сайт:* [*www.pitanie2007.ru*](http://pitanie2007.ru/downloads/documents/social_chamber_1.pdf) *(письмо Минобрнауки РФ от 29.10.2007 г. № 06-1676).*

*На сайте размещаются официальные документы, регламентирующие организацию школьного питания, Поручения Президента РФ и Правительства РФ по реорганизации системы питания в общеобразовательных учреждениях на основе современных технологий производства и транспортировки пищевых продуктов, информация о состоянии организации питания в субъектах РФ, а также публикации и новости, отражающие все аспекты организации питания детей и подростков.*

**Документы:**

* [***ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ***](http://www.st-sh20.ru/wp-content/uploads/2012/09/post-belobl-81-pp.doc) Белгород « 7 » апреля 2006 № 81 — пп

Об областной целевой программе «Школьное молоко»

* [***ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ***](http://www.st-sh20.ru/wp-content/uploads/2012/09/post-belobl-252-pp.doc)

Белгород «26″ июля 2010 № 252-пп

Об утверждении плана мероприятий по включению натурального мёда в рацион питания обучающихся муниципальных образовательных учреждений на 2010-2012 годы.

* [*ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ ВРАЧ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ* ***ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 23 июля 2008 г. N 45 ОБ УТВЕРЖДЕНИИ САНПИН 2.4.5.2409-08***](http://www.st-sh20.ru/wp-content/uploads/2012/09/sanpin-2_4_5_2409_08.doc)