

Школьное питание – путь к здоровью



Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и т.д.

Как определено в Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Здоровье – это естественное состояние организма, в отличие от болезни. Оно является выражением совершенства человеческого организма, его саморегуляции, гармонического взаимодействия всех органов и систем, находящегося в равновесии с окружающей средой.

Состояние здоровья зависит от нескольких основных факторов. Причем лишь на 10% оно зависит от системы здравоохранения, на 20% - от среды обитания и на 50% - от образа жизни.

Одним из главных составляемых здорового образа жизни является правильное питание.

С пищей человек получает различные питательные вещества, которые используются организмом на восполнение энергетических затрат, пластических (строительных) целей, а также для регуляции обменных процессов, происходящих в организме. Правильное питание – это такой способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения, т.е. правильное питание – это здоровое питание.

Здоровое питание требует потребления с пищей необходимого количества энергии, а также достаточного потребления незаменимых пищевых веществ, в число которых входят витамины, микроэлементы, незаменимые аминокислоты и незаменимые жирные кислоты. Потребности человека в различных пищевых веществах связаны с его энергетическими потребностями, возрастом, полом, ростом и весом. На потребность в пищевых

веществах влияют также такие факторы образа жизни, как уровень физической активности, стресс, курение, потребление алкоголя. Ни один пищевой продукт в отдельности не содержит всех пищевых веществ в оптимальных количествах и правильных соотношениях. Вот почему здоровее питание возможно только при потреблении разнообразных пищевых продуктов.

Существуют следующие основные принципы рационального питания.

Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой в процессе жизнедеятельности. Удовлетворение потребности организма в определенном количественном, качественном составе и соотношении пищевых веществ. Соблюдение режима питания. Рациональным является 4-х разовый прием пищи: первый завтрак – 25% суточного рациона, второй завтрак – сравнительно легкий (15%), обед довольно сытный (50%), ужин – легкий, не обременяющий желудок (10%).

Питание должно быть регулярным, разнообразным, полноценным и сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы).

Болезнь нынешней цивилизации – избыточное потребление животных жиров и рафинированных углеводов, недостаточное потребление фруктов и овощей, что чревато серьезными последствиями.

Поэтому рекомендуем:

Не есть на ночь! Этим Вы обеспечите себе более спокойный и полноценный сон. Кроме того, Вы сполна насладитесь самым важным приемом пищи – завтраком.

Очень важно в перерывах между основными приемами пищи, особенно длительными, перекусывать (например, яблоко, орешки), чтобы желудок не занимался самоперевариванием, и у Вас не развивался «волчий аппетит», особенно к вечеру.

Научитесь есть медленно, тщательно пережевывая пищу – это поможет Вам съесть меньше, но насытиться больше, а главное – Вы значительно облегчите работу органов пищеварения по усвоению пищи. Ведь «человека питает не то, что он ест, а то, что усваивается им».

Не пейте воду во время еды!

Она разбавит желудочный сок и замедлит процесс пищеварения. Правильнее пить воду перед едой, она «разбудит» желудок и заставит его активнее переваривать пищу. Ежедневно нужно выпивать около 2-х литров воды в зависимости от массы тела (в расчете примерно 30 мл на 1 кг массы),

ведь вода принимает участие в обеспечении всех жизненно важных процессах в организме.

Сократите употребление соли!

В обычных продуктах питания соли вполне достаточно для поддержания жизнедеятельности организма. Досаливание приводит к повышенной жажде, задержке излишней воды тканями организма и соответственно повышению артериального давления и отложению солей.

Употребляйте больше фруктов и овощей! Они – не только поставщики «живых» витаминов и микроэлементов, но и источники сложных углеводов, которые предохранят Вас от истощающего действия простых углеводов, содержащихся в сахаре и конфетах.

Фрукты и овощи содержат клетчатку, способствующую лучшему опорожнению кишечника. Если есть выбор, то отдайте предпочтение меду, а не сахару, потому что в меде много фруктозы, на усвоение которой не требуется инсулин, тем самым Вы защитите себя от возможного развития сахарного диабета.

А какое место в Вашем рационе занимают растительные жиры? Правильнее, если на их долю приходится не менее трети от общего количества жира. Не забывайте, что рафинированные растительные масла лишены многих полезных биологически активных веществ.

Больше и чаще включайте в меню морскую рыбу и морепродукты – источники легкоусвояемых белков и жизненно необходимого йода.

Помните!

Приготовление пищи в школьной столовой осуществляется по дневным рационам питания на основании примерных двухнедельных рационов, разработанных с учетом сезонности, натуральных норм питания, рационального распределения общей калорийности суточного рациона по приемам пищи, технологических карт блюд и изделий как разработанных специалистами, так и составленных на основании сборников технологических карт блюд и изделий. *Питание в школе отвечает не только строгим медицинским показаниям, но и современным вкусовым предпочтениям детей.*