

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.

*Роговская О.А., Медник И.Е. ,
учителя начальных классов
МБОУ СОШ № 51*

Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Эта работа является приоритетным направлением деятельности нашей школы и направлена на формирование культуры и организацию здорового питания детей в школе и в семье. Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность ребенка, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

В течение учебного дня продолжительностью 5-6 ч учащийся затрачивает около 600 ккал, т. е. более четверти энергозатрат в сутки. Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей. Организм школьников 7-10 лет за сутки расходует в среднем 2300 ккал.

Восполнить эту энергию можно только за счет питания. Чтобы пища принесла максимальную пользу, она должна содержать все вещества, из которых состоит наше тело: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Большинство витаминов не вырабатывается в организме, а должно поступать с пищей.

Изменение стереотипов в культурных традициях и пищевых привычках возможно только при совместной деятельности организаций, обеспечивающих школьное питание, педагогического коллектива, семьи.

Предприятие общественного питания школы – это столовая по месту учебы – школьная столовая, предназначенная для обеспечения продукцией массового спроса (завтраками, обедами) учащихся этой школы. Однако, существует ряд причин, по которым не все дети питаются в школьной столовой:

- кому-то из школьников не нравятся комплексные меню, где навязывается определенный набор блюд, которые могут быть не всегда по вкусу;
- может не нравится качество приготовления блюд или их оформление;
- некоторым детям вследствие определенных заболеваний необходимо диетическое питание;
- есть просто сладкоежки, они вместо горячего завтрака или обеда потратят значительную сумму на шоколадки в буфете, не задумываясь о пользе горячего питания.

Для создания системы качественного здорового питания школьников необходимо:

1.Приведение материально – технической базы блока питания, обеспечивающего процесс школьного питания в соответствии с современными разработками и технологиями;

2.Обеспечение доступности и разнообразия школьного питания;

3.Организация образовательно – просветительской работы по вопросам здорового питания.

В нашей школьной столовой в 2009-2010 учебном году проведена модернизация школьного пищеблока, благодаря чему проведены ремонтные работы в помещении, произошло оснащение новым технологическим оборудованием. По мере необходимости проводится обновление кухонного инвентаря и посуды, приборов. Экономически выгодным оказалось использование универсального аппарата – пароконвектомата. В пароконвектомате одновременно могут быть приготовлены мясные, рыбные или овощные блюда, различные гарниры. Главным преимуществом пароконвектоматов при их использовании в системе школьного питания является возможность приготовления диетических блюд за счёт задания для каждого продукта своего особого режима приготовления. При этом обеспечиваются не только высокие вкусовые качества приготовляемых блюд, но и сохраняются все полезные свойства продуктов, не происходит разрушения минеральных веществ и витаминов.

Модернизация пищеблока помогла увеличить процент охвата учащихся горячим питанием. Учащиеся начальной школы получают сбалансированное комплексное питание, учащиеся среднего звена имеют возможность составить свой набор продуктов из многообразия предложенных в меню блюд. Таким образом, ряд проблем из вышеперечисленных, школа смогла устранить. Однако, наблюдая за детьми во время приема ими пищи, мы заметили, что основная масса учащихся питается избирательно. Стало ясно, что необходимо уделять больше внимания вопросам организации образовательно – просветительской работы по вопросам здорового питания.

Разговор о правильном питании, знакомство с основами его организации мы начинаем с 1 класса. В этом нам помогает клубная форма работы, классные часы, проведение КТД, просветительская работа с родителями.

Следует отметить, что деятельностный подход к формированию культуры здорового питания младших школьников, осуществляется педагогами нашей школы на всей ступени начального образования:

Работа с родителями:

Лектории – презентации:

«Питание школьника и его здоровье»;

«Основные правила и принципы оздоровительного питания: когда и сколько есть»;

«Меню отличника. О пользе витаминов и минералов»;

«Влияние питания на умственное и физическое развитие ребенка в современных условиях»;

«Рациональное питание. Роль школьных завтраков»;

«Правильное питание – залог долголетия»;

Анкетирование родителей.

Работа с обучающимися:

«Путешествие по стране Здоровичков»;

Праздник «Растем здоровыми»;

Конкурс листовок «Бойся: продукты!»;

Уроки здоровья;

КВН «Правильно питайся, силы набирайся»;

Конкурс домашних рецептов;

КТД.

Детям, вступающим в новый этап своей жизни – школьный, обязательно нужна ситуация успеха. Та ситуация, при которой за ошибочные высказывания нет отрицательных оценок. Деятельность, которая приносит успех и удовлетворение – двигатель развития ребенка.

Мы провели диагностику представлений учащихся о правильном питании. Детям было предложено ответить на 4 вопроса:

1. Сколько раз в день вы едите?

2. Ежедневно ли вы едите первое блюдо?

3. Ежедневно ли вы едите свежие овощи (фрукты)?

4. Какие продукты вы любите больше всего?

Обработав полученные результаты, мы пришли к выводу, что в основном дети питаются 3 раза в день, первое блюдо ежедневно употребляют только 36%, свежие овощи и фрукты присутствуют в рационе питания не у всех и не каждый день. А любимые продукты наших детей: чипсы, лимонад, пельмени, пицца. В числе нелюбимых продуктов – печень, творог, рыба.

Достичь положительных результатов в области организации питания, стало возможным только при активном взаимодействии классных руководителей с родителями и учащимися, рассмотрение проблемы на родительских собраниях.

На очередном родительском собрании, было проведено анкетирование родителей по вопросам питания их детей. Следует сказать, что 70% из них кормят детей тем, что они любят, не задумываясь о последствиях неправильного питания.

Обобщив всю собранную нами информацию, мы начали подготовку к КТД «Правильное питание – залог здоровья». Учащиеся готовили сообщения о разных стилях питания, о витаминах, полезные советы для приготовления блюд, пословицы и поговорки.

Во время проведения КТД активное участие принимали и родители учащихся: готовили витаминные салаты, отгадывали загадки, с интересом слушали от детей «секреты приготовления» блюд, совместно с детьми

составляли меню на день и сервировали стол, что играет немаловажную роль при приеме пищи.

При подведении итогов КТД каждый ребенок сделал свой выбор: полноценное горячее питание, питание всухомятку или питание сладостями.

Отрадно заметить, что все дети осознанно остановили свой выбор на полноценном горячем питании. Учащиеся и родители сделали вывод, что не все, что вкусно – полезно, что питание должно быть сбалансированным и пищу принимать следует в определенное время (соблюдать режим питания).

Подводя итог КТД, учителя раздали родителям памятки о посочетовали родителям ввести традицию совместной неспешной семейной трапезы, хотя бы один раз в день: она объединяет близких людей. Например, встречаться всем членам семьи за ужином, когда можно обсудить прошедший день. Но ни в коем случае нельзя в это время учить уму-разуму, высказывать критические «полезные» замечания своему чаду. Такое воспитание «отложите» на потом: начавшееся во время еды, оно негативно сказывается на процессе переваривания пищи и более того, вызывая негативные эмоции у ребенка, способствует возникновению у него заболеваний желудка.

В перспективе организация рационального питания школьников позволит:

- улучшить состояние здоровья школьников;
- уменьшить случаи ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием, а в перспективе - улучшить репродуктивное здоровье;
- снизить риск развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни;
- улучшить успеваемость школьников;
- повысить их общий культурный уровень.