

Питание школьника

Здоровье человека напрямую зависит от качества питания. Особенно важно организовать правильное питание в детском и подростковом возрасте. В связи с переходом школ района на пятидневную рабочую неделю абсолютно необходимым является питание детей в школах. Во всех школах района созданы хорошие условия для полного охвата горячим питанием всех учащихся школ: имеется полный набор помещений, пищеблоки школ оснащены необходимым современным технологическим оборудованием – это электрические плиты, духовки, электромясорубки и т.д., пищеблоки укомплектованы квалифицированными кадрами, которые регулярно проходят медосмотр и гигиеническое обучение.

Санитарные правила предусматривают обязательное двухразовое питание в школах, но дети и родители по своему желанию выбирают вид горячего питания – это завтрак или обед, и только 15 процентов учащихся наших школ получают завтрак и обед.

В целом горячим питанием в наших школах охвачено 81 процент учащихся, то есть более 700 детей остаются без всякого питания в течение целого дня. Стоимость завтрака в наших школах составляет около 40 рублей, обеда около 60 рублей, стоимость 2 разового питания на 1 ребенка не превышает 2000 рублей в месяц, при этом дети получают доброкачественную свежую горячую пищу. Что же выбирают дети, если они отказываются от питания в школе? Они выбирают фастфуд – далеко не сбалансированное и далеко не горячее питание, а зачастую именно то, что запрещено в детском питании.

Санитарными правилами запрещено реализовывать в образовательных учреждениях ряд продуктов и блюд, в том числе: газированные напитки, квас, жареные во фритюре пищевые продукты и изделия, острые приправы, майонез, кремовые кондитерские изделия, молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров и другое.

Но эти продукты дети получают не в школе, а в любом магазине, куда они заходят потратить родительские деньги, и зачастую это не меньшие деньги, чем оплата за доброкачественную еду из школьной столовой. Иногда родители предпочитают дать ребенку с собой завтрак, приготовленный дома. Это конечно возможный вариант, но родители должны подумать, где будет находиться домашняя котлета до того, как будет съедена, где она будет съедена, сможет ли ребенок помыть руки перед едой?

В любом случае, родители должны помнить, что правильное питание – залог здоровья ребенка. Питание должно быть достаточным по количеству, безопасным и удовлетворять все потребности растущего организма в белках, жирах, углеводах, содержанию витаминов и минеральных солей. Ребенок должен получать завтрак, обед и ужин, а также 1-2 перекуса состоящих из фруктов, кисломолочных продуктов, печенья, орехов, сухофруктов. Ребенок должен получать также достаточное количество обычной питьевой воды.

Выбирая продукты для детского питания мы должны обратить внимание на состав продукта, его пищевую ценность, отсутствие искусственных красителей, ароматизаторов, консервантов, подсластителей, срок годности продукта.

И даже при очень разумной организации питания ребенка возникает необходимость дополнительного введения в рацион витаминов и минералов.

В школах района проводится обязательная С-витаминизация в возрастной дозе, поэтому если ребенок обедает в школе, то он получает необходимое количество витамина «С».

В настоящее время имеется большой выбор витаминно-минеральных смесей для каждой возрастной группы, и конечно, для укрепления здоровья детей ими необходимо пользоваться.

Начальник отдела
Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Республике Адыгея»
в Шовгеновском, Кошехабльском и
Гиагинском районах (отдел в Гиагинском районе)

В.К.Постовая