Информация по формированию культуры здорового питания детей

**Уважаемые родители (законные представители) и учащиеся!**

Организация рационального питания учащихся во время пребывания в школе является одним из ключевых факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения.

Кроме того, важную роль в период становления детей как личностей занимает культура питания. Необходимо, чтобы с детства ребенок умел правильно вести себя за столом, знал правила столового этикета и понимал, как важно питаться здоровой пищей.

Горячее питание в системе питания школьника имеет крайне важное значение.

Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие во время учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность.

Приоритетными задачами для школы в рамках культуры являются:

- формирование у школьников осознанного отношения к правильному питанию и здоровому образу жизни;
-  повышение уровня культуры питания школьников; развитие у школьников хороших манер, правильного поведения;
-  повышение уровня пропаганды и просвещения в области здорового питания.

Здоровье детей - приоритетная задача;
Здоровое питание - наиболее эффективная профилактика заболеваний в условиях экологической неблагоприятной среды;
Культура питания - основополагающая составляющая жизни здорового и культурного человека.

Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Поэтому администрация учебного заведения сегодня уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Особенно сейчас остро встал вопрос об организации правильного школьного питания. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же.

Сейчас особенно остро встал вопрос об организации правильного школьного питания. Питание должно быть сбалансированным. Чтобы полноценно развиваться, в течение дня ребенок должен получать необходимый минимум пищевых и минеральных веществ.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в школе, 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 (статья 51).

Значительное число современных проблем в системе общего образования связано с негативной динамикой здоровья детей и подростков. Особую тревогу вызывает сам характер нарушений, которые часто являются следствием перенапряжения детского организма в процессе адаптации к качеству образовательной среды. Такие нарушения получили название «школьной патологии». Специалисты отмечают, что «школьные патологии» проявляются в развитии опорно-двигательной, пищеварительной, сердечно – сосудистой систем, росте нервно – психических заболеваний, болезней органов дыхания, зрения. По статистике 3,8%  учащихся в школе имеют заболевания органов пищеварения. Совершенствование системы школьного питания возможно только при условии комплексного решения в этой сфере, учитывающее здоровьесберегающие, медицинские, воспитательные, правовые, социальные, финансовые, технологические аспекты.