

## 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.

Культура питания — основополагающая составляющая жизни здорового и культурного человека.

Вопросы организации школьного питания стали особенно актуальны в последние годы. Администрация учебных заведений уделяет этому большое внимание, заботясь о здоровье и благополучии детей и подростков. Сейчас важно обеспечить правильное и сбалансированное питание в школе. Ребенок должен получать все необходимые питательные вещества в течение дня, так как значительную часть времени он проводит в учебном заведении. Поэтому полноценное питание должно быть организовано именно здесь.

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.