**Рекомендации школьникам о здоровом питании**

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей  
зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний и вера в свои силы»*  
**В.А.Сухомлинский**

***Что такое здоровое питание?***  
  
   Выражение «здоровое питание» по-разному понимается в разных странах людьми с разными культурными традициями. Вообще говоря, здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека. В целом под выражением здоровое питание подразумевается совместное воздействие потребляемой нами пищи, нашего состояния здоровья и предпринимаемых нами усилий для улучшения здоровья, как собственного, так и окружающих. Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности нашего организма в питательных веществах.  
   Недостаточность питательных веществ представляет собой физическое состояние, вызванное неправильно подобранной диетой или физической неспособностью усваивать или метаболизировать питательные вещества.  
   Это понятие включает в себя:  
   1. Переедание: человек получает с пищей больше калорий, чем расходует, что приводит к избыточному телесному жиру;  
   2. Недоедание: человек получает с пищей недостаточное количество калорий и питательных веществ, что приводит к уменьшению массы тела и/или дефициту питательных элементов.  
   Недостаточность питательных веществ может быть связана с различными причинами, к которым относятся бедность, инфекции, ухудшающие аппетит, отсутствие доступа к пище, недостаточно развитые медико-санитарные услуги. Недостаточность питательных веществ негативно отражается на качестве жизни и учебе и может привести к болезни и смерти.  
   Здоровое питание уменьшает опасность возникновения проблем со здоровьем, наиболее характерных для настоящего времени. Исследования показывают, что первые признаки хронических заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, рак и нарушения пищеварения, проявляются в юности. Установлено, что просвещение в области питания оказывает существенное влияние на формирование полезных для здоровья привычек в этой области, что, в свою очередь, ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием.  
  
  
***Влияние питания на здоровье.***  
  
   Среди разнообразных условий окружающей среды, постоянно воздействующих на молодой организм, одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на растущий организм многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.  
   Если говорить об отношении к еде с точки зрения здоровья, то надо отметить, что такое рациональное питание, разнообразное питание и в чем состоит его режим. Соблюдая нехитрые правила, можно сохранить здоровье, на что следует обратить внимание детей. Здоровое питание включает в себя еще один принцип – умение правильно приготовить пищу.  
   Таки образом, все о чем говорили выше, укладывается в понятие:  
   1. Разнообразное питание, богатое всеми основными питательными веществами;  
   2. Прием пищи не менее 3–4 раз в день;  
   3. Умеренное употребление пищи;  
   4. Не позднее 19–20 часов;  
   5. Правильная кулинарная обработка продуктов.  
   В этой работе много проблем. Прежде всего очень трудно преодолеть стереотип в мышлении и поведении не только детей, но и взрослых, что здоровье – это дело не только государственное, но и личное. Главная ценность жизни – здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам обязан поддерживать его.  
   Если говорить о правильном питании то это предусматривает:  
   1. Приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье, а предупредить его нарушение – формирование духовно–нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия).  
   2. Развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни – воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда).  
   Целостность означает, что здоровую жизнь человека мы рассматриваем в единстве всех ее составляющих: психическое, физическое, социальное и духовное здоровье.  
   Современное питание по данным обследования потребление избыточного количества жира, нам не хватает большинства витаминов, микроэлементов, пищевых волокон, незаменимых жировых клеток, содержащихся в растительных маслах и в морепродуктах. Выявляемые нарушения в значительной степени влияющие на состояние здоровья, связаны как социально–экономическими условиями, так и привычками и традициями в питании населения, существенную роль играет и низкий уровень образования населения в области здорового питания.  
  
  
***Здоровье детей в целом.***  
  
    Питание детей тесно связано со здоровьем. Начало заболевание желудочно – кишечного тракта в 70 из 100 случаев приходится на 5–6 летний возраст и достигает пика к 8–12 годам. По данным академика А. А. Баранова, распространенность хронических заболеваний органов пищеварения составляет 702,3 на 1000 детского населения и зависит от ряда факторов:  
   1. Нерегулярное питание с перерывами более 3–4 часов;  
   2. Частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений;  
   3. Однообразное питание;  
   4. Еда в сухомятку;  
   5. Употребление некачественных продуктов;  
   6. Несоблюдение режима дня;  
   7. Малоподвижный образ жизни;  
   8. Вредные привычки.  
   Устранение данных привычек снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15%. Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно–кишечного тракта, развития сердечно–сосудистых заболеваний и рака. Каждый человек может и должен быть хозяином собственного здоровья.  
   Анализ существующей структуры питания страны показывает, традиционно высокое потребление зерновых продуктов (хлеба, каш и др. переработки зерна), а также картофеля (который обеспечивает одновременно существенный вклад в рацион россиян витамин С) никак не противоречит современным принципам здорового питания. Но в след за этими продуктами как по чистоте потребления, так и вкладу в калорийность рациона следует сахар и кондитерские изделия (А они должны обеспечить вершину «пирамиды» здорового питания, самую низкокалорийную ее часть). Известно, что здоровье напрямую связано с традицией потребления овощей и фруктов.  
   Призыв Всемирной организации здравоохранения о потреблении 400 гр. овощей и фруктов в день обошел весь мир, и в тех странах, где он реализован, показатели здоровья населения значительно лучше. У нас в стране, к сожалению, эти рекомендации не выполняются, и многие нарушения в питании напрямую связаны с недостатком в нашем рационе овощей и фруктов.