**Информация для родителей о здоровом питании**

**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:

* переедание: человек получает с пищей больше калорий, чем расходует, что приводит к избыточному телесному жиру;
* 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.

**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:

* прием пищи не менее 3 –4 раз в день;
* разнообразное питание, богатое всеми основными питательными веществами;
* умеренное употребление пищи;
* ужин не позднее 19 – 20 часов;
* 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:

* приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье, а предупредить его нарушение – формирование духовно – нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия).
* 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:

* частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений;
* однообразное питание;
* еда в сухомятку;
* употребление некачественных продуктов;
* несоблюдение режима дня;
* малоподвижный образ жизни;
* нерегулярное питание с перерывами более 3-4 часов;
* вредные привычки

Их устранение 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 д.р. 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 связано с недостатком в нашем рационе овощей и фруктов.

Школьная среда ориентирована на профилактику здоровья:

* в школьной столовой предлагается здоровая пища;
* родителям предлагаются информационные сообщения об организации школьного питания и ежедневном меню для учащихся.

Наши задачи:

* проводить практикумы, касающиеся здорового питания, интегрированные в курс обучения на каждом последовательном уровне обучения ;
* проводить профессиональное обучение преподавателей и другого школьного персонала в отношении профилактики здоровья и просвещения на тему здорового питания;
* организация или содействовать школьному общественному проекту в отношении питания;
* проводить обследование на наличие признаков неполноценного питания;
* создавать среду, которая способствует здоровью и здоровому питанию

**[Памятка для родителей о правильном питании школьников](https://ozr-shkgub.edumsko.ru/uploads/1900/1847/section/1823458/pamyatka_roditely.pdf?1661689510301)**

**Памятка "О завтраке школьника"**

