**Правильное питание – один из факторов здоровьесберегающих технологий в начальной школе**

Катастрофическое снижение качества и уровня здоровья населения в целом, и особенно детей и подростков – неопровержимый факт, реальность нашего времени, которая вызывает тревогу у специалистов и государственных деятелей во всём мире. Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Педагоги пришли к выводу, здоровому образу жизни надо учить, надо формировать культ здоровья, физически и психически здоровый образ жизни. В процессе самостоятельной познавательной и практической деятельности учащиеся должны научиться исследовать собственное здоровье, зависящую от него работоспособность, свои адаптационные возможности; правильно взаимодействовать со средой, устанавливать оптимальные социальные контакты.

Все родители хотят, чтобы их ребёнок был здоров. Главным условием сохранения здоровья является соблюдение режима дня. Любое нарушение режима (сокращение времени сна, прогулок, выполнение домашних заданий в вечернее время, нерегулярный приём пищи и т. д.)может стать причиной задержки роста и нормального развития детского организма. Ребёнок быстро устаёт, становится рассеянным, ничего не успевает, появляются головные боли, снижается настроение, исчезает желание учиться.

Одним из основных элементов рационально организованного режима дня является регулярное и полноценное питание . У детей младшего школьного возраста уже хорошо развиты пищеварительные железы, функционируют активно, пищеварение практически не отличается от такового у взрослых. Частота опорожнения кишечника 1-2 раза в день. Перед тем как ребёнок пойдёт в школу, ему можно предложить горячий завтрак из двух блюд (не стоит надеяться , что он поест в школе). Вернувшемуся из школы ребёнку необходимо непременно пообедать. Для нормального развития организма ребёнка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов питание. Названные вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах. Эти продукты должны всегда присутствовать в детском меню. Интервал между приёмами пищи не должен превышать 3–4 часов. Большие перерывы между приёмами пищи неблагоприятно сказываются на состоянии здоровья ребёнка. Не допускается пища урывками, раньше времени, т.к. это приводит к снижению аппетита. Подобные нарушения могут привести к расстройству пищеварения. При определении калорийности питания младших школьников необходимо учитывать следующие физиологические особенности этого возраста: а) у детей обмен веществ более интенсивен, чем у взрослых; б) ребёнок непрерывно растёт и прибавляет в весе; в) дети расходуют очень много энергии, что обусловлено их большой двигательной активностью и подвижностью. По действующим возрастным нормативам суточная калорийность питания детей 6–10 лет должна составлять 2000–2400 ккал. Если ребёнок очень худенький, питание должно быть более калорийным. В случаях чрезмерного превышения веса по сравнению с нормой калорийность питания должна быть снижена. Для ослабленных детей устанавливается более высокая калорийность питания (до 3500 ккал.). Калорийность может распределяться так: завтрак – 25-25%, школьный завтрак – 10-15%, обед – 30-35%, полдник – 15-20%, ужин – 20-25%.

Надо помнить, что лучше всего усваиваются (на 96-98%) углеводы и белки (мясо, рыба, яйца). Усвоение пищевых белков повышается при замене круп овощами. Для усвоения пищи важно соотношение белков, жиров и углеводов. При избыточном количестве жиров в пище её усвояемость снижается. Вместе с тем снижается и усвояемость белка. Наилучшее усвоение пищи у детей наблюдается, когда белки, жиры и углеводы соотносятся: 1: 1: 4. Пища, богатая белками, повышает возбудимость нервной системы, поэтому её дают детям в первой половине дня, в период их наиболее активной деятельности, избегая такой пищи перед сном; также это неблагоприятно и для пищеварения. Поэтому ужин должен состоять из лёгких овощных и молочных блюд и давать его нужно не позднее, чем за 1,5 – 2 часа до отхода ко сну. После обеда школьник должен обязательно отдохнуть.

Каковы же особенности питания детей 6–7 лет. Объём суточного рациона в этом возрасте увеличивается до 1800-1900 г за счёт увеличения до 250 г первого блюда, до 80 г порционного мясного или рыбного блюда, до 100 г гарнира. Набор блюд в меню расширяется. Детям уже можно давать копченую и фаршированную рыбу, ветчину, колбасу, заливное мясо. Летом вместо макарон с тёртым сыром можно дать сладкий болгарский перец, запеченный с сыром или репу с яблоками и изюмом. Для повышения вкусовых качеств блюд детского питания кроме употреблявшейся ранее листовой зелени можно изредка использовать в малых количествах перец, горчицу, майонез в смеси со сметаной. Соусы уже могут быть немного острее. Например, картофельные котлеты хорошо подать с томатно-сметанным или луковым соусом. Однако, острые приправы и соусы в этом возрасте детям лучше не давать. Дети очень любят изделия домашней выпечки. Поэтому хорошо к полднику хотя бы изредка испечь что-нибудь вкусное и полезное, например: кекс с творогом, пирог с яблоками, печенье из овсяных хлопьев “Геркулес”. Не следует давать детям натуральный кофе, крепкий чай, т.к.эти напитки содержат возбуждающее вещество кофеин и при их приёме ограничивается употребление более ценного для детского организма молока. Все ребятишки любят конфеты, сладкие газированные напитки, мороженое. Как средство поощрения изредка их можно давать ребёнку. Но только делать это нужно не на ходу (на улице, в магазине ) и не в перерывах между едой. Лучше всего предложить желанные сладости в качестве десерта на обед.

Приём пищи должен быть в определённые часы, это обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.

Мы педагоги должны иметь представление об основных показателях состояния здоровья наших учащихся и на основании своих знаний выработать рациональный индивидуальный подход к процессу обучения, который будет содействовать оздоровлению учащихся. Учитель должен проводить беседы с учениками, а также с их родителями на родительских собраниях о значении самонаблюдений за своим здоровьем, соблюдения правильного режима дня, указывать на недопустимость появления вредных привычек. Долг учителя заключается не только в том, чтобы дать качественные знания своим воспитанникам, но и в том, чтобы научить ребят здоровому образу жизни, умению беречь и ценить своё собственное здоровье и здоровье окружающих людей.

Учите детей быть здоровыми!

**Список литературы**

1. “Новые cанитарно-эпидемиологические правила и нормативы для школ” - М.: ТЦ “Сфера”, 2004.
2. М.В.Антропова, Л.М.Кузнецова, Т.М.Параничева. Ваш ребёнок: азбука здоровья и развития. – М.: “Вентана-Граф”, 2003.
3. В.И.Ковалько. Здоровьесберегающие технологии. – М.: “ВАКО”, 2004.