

# О пользе молока

Молоко содержит много полезных веществ, витаминов и минералов. О пользе молока говорит тот факт, что выпивая 0,5 литра молока в день организм получает все необходимые ему питательные вещества. Правда это относится в большей степени к парному молоку, в стерилизованном молоке полезных свойств значительно меньше.

В молоке содержится лактоза, необходимая для работы сердца, печени, почек. Основной белок молока - казеин содержит аминокислоту метионин, также полезную для печени и почек. Однако у некоторых людей в желудочно - кишечном тракте нет фермента лактазы, которая расщепляет лактозу (молочный сахар). Такие люди не переносят молоко, но могут употреблять в пищу кисломолочные продукты. Кисломолочные бактерии подавляют деятельность кишечной микрофлоры и благодаря этому снижают неблагоприятное действие лактозы.

В молоке содержатся полезные витамины. Витамин А, который необходим для роста ребенка, а также незаменим для сохранения зрения. Витамин В1 (тиамин), необходимый для усвоения сахара.

Из молока и молочных продуктов организм получает так необходимый ему кальций. Ведь кальций имеет свойство с возрастом вымываться из костей и кости становятся хрупкими. Кальций необходим как детскому организму для формирования скелета, так и людям пожилого возраста для профилактики остеопороза. А лактоза, содержащаяся в молоке, помогает организму лучше усваивать кальций.

Полезные свойства молока усилятся, если сочетать прием молока с витамином Д для усиления всасывания кальция в кишечнике. Витамином Д богата рыба, рыбий жир, икра.

Парное молоко обладает бактерицидными свойствами только в течение 3 - 4 часов после дойки. Затем в нем начинают размножаться микроорганизмы и бактерии. Сырое молоко перед употреблением необходимо кипятить, даже если вы покупаете его в проверенных местах.

При кипячении уничтожаются бактерии и большинство спор. Стерилизация убивает все бактерии и их споры. Правда при стерилизации (нагревании до 125 - 145 градусов) разрушается витамин С и полезные белки - альбумин и глобулин. Зато такой продукт может храниться долго.

Пастеризация молока - нагревание до 74 - 76 градусов наиболее оптимальный способ обработки продукта, при пастеризации большинство витаминов сохраняется, но срок хранения пастеризованного молока значительно меньше: при температуре от 0 до 6 градусов срок хранения не более 5 суток. Пастеризованное молоко кипятить не рекомендуется.

К полезным свойствам молока можно отнести его благоприятное воздействие на слизистую оболочку желудка, особенно полезно молоко при гастритах (наиболее полезно козье молоко). Полезно молоко и при нарушениях сна. Пейте перед сном молоко с медом, оно хорошо успокаивает. Вообще молоко с медом - обладает всем комплексом целебных свойств, укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость организма.

Пейте молоко небольшими глоточками, так как молоко может свернуться в желудке в трудноперевариваемые комки. А при пищевом отравлении наоборот выпейте молоко залпом, тогда токсичные продукты выйдут быстрее.

# Информационный материал по здоровому питанию для родителей первоклашек

## Здоровые первоклашки: полезная еда дома и в школе

**Это интересно!!!!**

### Домашний завтрак

Домашний завтрак - это возможность подготовить школьника к напряженному учебному дню, и родители изо всех сил стремятся накормить ребенка сытно, вкусно и полезно. Но очень часто первоклассник бывает не в настроении как следует позавтракать. Он капризничает, размазывает еду по тарелке, а то и вовсе отказывается есть. Что случилось?

Не торопитесь списывать такое поведение на капризы и непослушание. Скорее всего, ваш ребенок... действительно не может есть! Припомните, во сколько вы раньше завтракали? Если ощутимо позже, то нет ничего удивительного в том, что ребенок не успел проголодаться. Еще один враг полноценного завтрака - плохой сон и поздний подъем. Ребенок, разбуженный за десять минут до завтрака, вряд ли сможет поесть. Чтобы справиться с разбалансированным режимом, возьмите за правило укладывать и будить ребенка пораньше, чтобы он успевал умыться, одеться, а завтракал непосредственно перед уходом. Тогда он как следует проснется и почувствует настоящий утренний голод.

Если и это не помогает, прибегните к разным хитростям и искушениям. Что любит есть ваш ребенок? Нет, не чипсы и не мороженое, наверняка у него есть симпатии и среди полезной еды. Из молочных продуктов утром ему можно предложить кашу, мюсли, йогурт, сладкую сырковую массу с кусочками его любимых фруктов (массу можно купить готовую, а фрукты порезать собственноручно), мусс или пудинг, наконец, красиво оформленный сэндвич с сыром. Если ваш ребенок предпочитает мясные блюда, можно приготовить рыбу, тефтели, мясной рулет. Хорошим завтраком будет считаться омлет или запеканка.

В домашний завтрак врачи рекомендуют включать сложные формы углеводов, которые способствуют хорошей работе мозга. Поэтому не стоит ограничивать ребенка и запрещать сладости, в умеренных количествах они полезны, а завтрак стоит запивать сладким чаем, какао или горячим шоколадом. В утренний рацион школьников также должны входить хлебобулочные изделия, каши, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином.

Врачи в один голос рекомендуют давать ребенку горячий завтрак - это полезно для желудка. Не стоит слишком увлекаться и перекармливать ребенка - на слишком полный желудок даже до школы дойти тяжело, не говоря уже о работоспособности в школе. Придерживайтесь золотой середины и старайтесь не сочетать в завтраке "тяжелые" блюда.

### Еда на вынос

Не стоит давать с собой в школу продукты, которые быстро портятся, или такие, которые трудно есть (нужна ложечка, плохо закрывается крышка и пр.), равно как и сладости - ребенок, почувствовав первый голод, немедленно закусит сладким батончиком, и школьный обед разве что только попробует. А вот питьевой йогурт с хорошей крышечкой, яблоко, груша, пирожок с мясом или капустой не повредят детскому аппетиту. Обычно в школах детям дают молоко, какао, компот или сок. Но если ваш ребенок не пьет то, что

обычно предлагают в школе, дайте ему с собой напиток, который он предпочитает. Фляжка или бутылочка, в которую вы их нальёте, обязательно должна быть тщательно вымыта, а герметичность крышечки лучше проверить заранее.

Если вы все же уверены, что без бутерброда с колбасой ребенку не обойтись, тщательно просчитайте время. Срок хранения мясных продуктов в школьном ранце - не больше двух часов, а испорченная еда не улучшит пищеварение школьника. Не забудьте и о правильной упаковке.

Для упаковки "школьного завтрака" можно использовать пластмассовые судочки или пищевую пленку. В судочках пища не потеряет своей первичной формы, не запачкает учебники. Зато завтрак, упакованный в пленку, с точки зрения гигиены питания безопаснее и удобнее. В таком пакете можно кусать бутерброд и при этом не прикасаться к нему, держась только за пленку. Не забывайте напоминать ребенку о необходимости вымыть руки перед едой! Если у вас есть сомнения в том, что первоклассник успеет и сбегать к умывальнику, и съесть бутерброд за одну перемену, дайте ему с собой влажные антисептические салфетки.



**Реализация общеобразовательного учреждения №50 Концепции  
формирования культуры правильного питания среди учащихся (за  
период сентябрь- май 2012-20113 учебный год)**

№	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Тематические мероприятия по формированию культуры правильного и здорового питания: 1) Классные часы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Режим питания» (1-4 кл.);</li> <li>• «Построение рационального меню оптимального режима питания» (5-8 кл.);</li> <li>• «Аспекты и условия питания, влияющие на психико-физическое состояние учащихся» (9-11 кл.)</li> </ul> 2) Уроки этикета (1-11 кл.).	в течение года          в течение года	Классные руководители          Классные руководители
2	Медиапроект Интернет – игра «Здоровое питание, начни действовать сегодня»	По плану	Катаева Н.В.
3	Проект «Летний пришкольный оздоровительно-образовательный лагерь» «Здоровое питание в лагере»	июнь	Начальник лагеря, Воспитатели
4	Проведение занятий по формированию потребности в здоровом питании: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» (1-4 кл.); «Человек есть то, что он ест» (5-9 кл.); «Пищевые вещества и их роль в питании школьников»; «Как укрепить здоровье без лекарств»;	в течение года	
5	Информационные статьи для родителей начальной школы: «Здоровые первоклашки: еда в школе и дома» «О пользе молока»	сентябрь октябрь	Классный руководитель
6	Конкурс рисунков среди учащихся 1-10 кл. «Здоровье – это здорово!»	ноябрь декабрь	Классные руководители
7	Проект «Школьный совет по здоровью»: <ul style="list-style-type: none"> <li>-выпуск буклетов о правильном питании</li> <li>-выпуск стенгазеты «Лучшая реклама школьного питания</li> <li>-школьные лекции о здоровом питании</li> </ul>	в течение года	Катаева Н. В.
7	Проект «Этикет» <ul style="list-style-type: none"> <li>-Занятия по этикету</li> <li>- Проведение конкурса «Самый воспитанный класс» среди классов, питающихся в столовой на одной перемене</li> </ul>	март апрель	Классные руководители
	Проект «Все сезоны года. Конкурс		

	<p>презентаций домашнего меню»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Конкурс презентаций осеннего меню в рамках конкурса «Огородная вкуснятина» 1 -4 классы</li> <li>- Конкурс презентаций зимнего меню в рамках «Рождественских колядок» 1 – 9 классы</li> <li>- Конкурс презентаций весеннего меню в рамках празднования Масленицы 1 -4 классы</li> <li>- Конкурс презентаций летнего меню и подведение итогов года.</li> </ul> <p>Фестиваль «Все сезоны года»: выставка лучших рецептов, демонстрация готовых блюд</p>	<p>сентябрь-октябрь</p> <p>январь</p> <p>на масленичной неделе</p> <p>апрель</p>	<p>Классные руководители</p>
8	<p>Проект «Информационный банк данных полезных рецептов»</p> <p>Конкурс на «самый здоровый» рецепт среди учащихся 1-11 классов</p>	<p>ноябрь-март</p>	<p>Классные руководители</p>
8	<p>Проект «Дни национальной кухни»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Конкурс проектов «Национальные блюда моей семьи»</li> <li>- Проведение в столовой школы Дней национальной кухни</li> </ul>	<p>март-апрель</p> <p>каждый месяц</p>	<p>Учителя-технологии</p> <p>Учитель технологии, зав. производством</p>
9	<p>Проект «Фотоконкурс «Здоровое питание»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение фотоконкурса «Здоровое питание» 5 -11 классы</li> <li>- Конкурс рисунков «Я выбираю здоровое питание» 1 - 2 классы</li> <li>- Конкурс стенгазеты «Я выбираю здоровое питание» 3 - 4 классы</li> </ul>	<p>в конце каждого полугодия</p>	<p>Комиссия по контролю за организацией питания</p>
	<p>Конкурс «Лучший питающийся класс»</p>	<p>в течение года</p>	<p>Комиссия по контролю за организацией питания</p>
	<p>Анкетирование учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• школьное питание: качество и разнообразие обедов;</li> <li>• за что скажем спасибо поварам.</li> </ul>	<p>в течение года</p>	<p>Комиссия по контролю за организацией питания</p>

**Реализация общеобразовательного учреждения №50 Концепции формирования культуры правильного питания среди родителей (за период сентябрь- май 2012-2013 учебный год)**

№	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Проведение родительских собраний по темам: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Организация питания школьников»                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основное представление о наиболее распространенных блюдах.</li> <li>2. Правила построения меню.</li> <li>3. Гигиена питания.</li> <li>4. Столовый этикет.</li> </ol> </li> <li>• «Инфекционные болезни, передаваемые через пищу».</li> <li>• «Профилактика загрязнения пищи чужеродными веществами».</li> <li>• «Основные принципы здорового питания. Профилактика у школьников гиповитаминозов».</li> </ul>	Каждая учебная четверть	Классные руководители, медицинский работник
2	Индивидуальные консультации мед. сестры школы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Что такое здоровое питание»</li> <li>• «Школьная политика в области охраны здоровья»</li> <li>• «Услуги в области охраны здоровья в школе»</li> <li>• «Влияние продуктов питания на здоровье ребенка»</li> <li>• «В чем вред неполезной пищи?»</li> <li>• «Кока-кола: вредный продукт?»</li> <li>• «Иммунитет и правильное питание»</li> </ul>	1 раз в месяц	
3	Мониторинг качества питания	май	Комиссия по контролю за организацией питания
4	Анкетирование родителей «Ваши предложения на год по развитию школьного питания»	май	Комиссия по контролю за организацией питания

# Результаты анкетирования учащихся

Анкетирование проведено среди учащихся школы и их родителей. Всего в анкетировании приняли участие 312 респондентов.

**1.1. Востребованность услуг школьной столовой.** Анализ материалов анкетирования показывает, что услуги, предоставляемые школьной столовой, весьма востребованы: не пользуются школьной столовой лишь 2,9% обучающихся.

Все родители обучающихся начальной школы (1-4 классы) отмечают, что их ребенок пользуется столовой (100% опрошенных), в основной школе (5-9 классы) этот показатель составляет 90,8%; среди родителей старшеклассников — 94%. Таким образом, все обучающиеся младших классов пользуются услугами школьной столовой, а среди обучающихся основной и старшей школы их доля сокращается.

О снижении с возрастом востребованности услуг школьной столовой свидетельствуют и ответы родителей обучающихся. При этом необходимо отметить, что ответы родителей и школьников о пользовании услугами буфета и столовой заметно расходятся, однако это, скорее всего, происходит в силу того, что родители не знакомы с деталями организации питания ребенка в школе и не дифференцируют «обеда в школьной столовой» и «буфетное обслуживание».

На вопрос о том, необходима ли организация питания в школе утвердительно отвечают в среднем 96% обучающихся.

**1.2. Оценка качества питания.** В ходе анкетирования обучающимся и их родителям предлагалось ответить на вопрос об удовлетворенности качеством питания в школьной столовой.

Таблица 1. Удовлетворенность обучающихся и их родителей качеством питания в школьной столовой (в скобках приведены варианты ответа из анкеты для родителей обучающихся)

Удовлетворенность	школьники	родители
да (ребенок абсолютно доволен)	52,9	49,3
бывает по-разному (ребенок иногда высказывает недовольство)	43,2	49
нет (ребенок совершенно недоволен)	3,9	1,7

Приведенные в таблице данные свидетельствуют о том, что школьники и их родители оценивают удовлетворенность качеством питания в школьной столовой фактически одинаково. При этом доли тех, кто выражает неудовлетворенность качеством питания в школе, крайне мала как среди обучающихся, так и среди их родителей. Необходимо добавить, что с возрастом обучающихся растет и уровень их удовлетворенности качеством питания в школе.

Средние данные о предпочтениях школьников приведены в таблице 2.

Таблица 2. Наиболее предпочитаемые блюда из ассортимента школьной столовой (%)

Предпочитаемые блюда	%
выпечка	77,5
вторые блюда	39,4
напитки	37,8

фрукты	35,2
салаты	20,2
первые блюда	14,2
мне вообще не нравятся блюда в школьной столовой	2,5

Из представленных данных видно, что предпочтения школьников строятся не на основании представлений о здоровом питании, а скорее на вкусовых предпочтениях, являющихся характерными для детского и подросткового возраста: выпечка, напитки, калорийные вторые блюда. Вместе с тем доля тех, кому вообще не нравятся блюда, предлагаемые школьной столовой, относительно невелика и составляет лишь 2,5%.

**1.3. Жалобы и претензии к организации и качеству питания.** В ходе анкетирования обучающиеся имели возможность выразить свое мнение по поводу основных недостатков организации и качества питания в школе, аналогичный вопрос предлагался и родителям обучающихся (см. таблицу 4)

Таблица 4. Мнения школьников и родителей о недостатках организации питания в школе (%)

Недостатки организации питания в школе	школьники	родители
в столовой слишком маленькие порции	31,9%	21,2%
у меня не хватает времени для приема пищи	31%	29,6%
в школьной столовой нет достаточного разнообразия блюд	25,9%	44,4%
мне не нравятся вкусовые качества еды в школьной столовой	24,6%	20%
у меня есть сомнения в соблюдении санитарных норм в школьной столовой	12,9%	3,6%
школьное питание не соответствует соблюдаемой мною диете	8,6%	4,8%
школьное питание не соответствует моим представлениям о здоровом питании	6%	2,8%
школьное питание негативно влияет на мое здоровье (испытываю неприятные ощущения после приема пищи)	4,7%	2%

Как видно из приведенных данных мнения обучающихся и их родителей по поводу основных недостатков организации питания в школе несколько расходятся. Так, школьники на первое место ставят недостаточность порций и дефицит времени для приема пищи, а родители школьников считают основным недостатком отсутствие разнообразия блюд в столовой.

С возрастом сокращается число школьников, предъявляющих претензии непосредственно к работе школьной столовой и существенно возрастает число тех, кто в качестве основного недостатка фиксирует дефицит времени для приема пищи.

Помимо оценки общих недостатков в организации питания детей и подростков, обучающиеся и их родители отвечали на вопрос о том, насколько часто пища, предлагаемая школьной столовой, оказывается некачественной (см. таблицу 5).

Таблица 5. Ответы обучающихся и их родителей на вопрос о частоте получения некачественной пищи в школьной столовой (%)

Частота получения в школьной столовой некачественной	школьники	родители
часто	1,3%	0,2%
время от времени	6,8%	0,9%
редко	22,4%	6,4%
никогда	69,5%	71,9%



не знаю (вариант ответа только для родителей)	—	20,6%
-----------------------------------------------	---	-------

Приведенные данные фиксируют, что подавляющее большинство родителей, суммарно 92,5%, вообще не осведомлены о случаях получения их ребенком некачественной пищи. Что касается школьников, то 91,9%, суммарно, указывают на то, что еда в школьной столовой, как правильно оказывается качественной. Причем с возрастом существенно увеличивается доля обучающихся, отмечающих, что они «никогда» не получали некачественной пищи в столовой: с 64,8% в основной школе до 75,7% в старшей.

Родителям обучающихся был также предложен вопрос об обеспечении бесплатного питания (см. таблицу 6).

Таблица 6. Мнения родителей об обеспеченности их детей бесплатным питанием (%)

Считаете ли Вы, что Ваш ребенок должен быть обеспечен бесплатным питанием исходя из достатка Вашей семьи?	%
да, и он его получает	49,4%
да, но мой ребенок не получает бесплатное питание	9,3%
нет	41,3%

Приведенные данные свидетельствуют о том, что в среднем фактически каждый десятый родитель неудовлетворен необходимостью оплачивать питание ребенка в школьной столовой. При этом по мере увеличения возраста ребенка, доля неудовлетворенных системой обеспечения школьников бесплатным питанием заметно увеличивается.

**1.5. Работа общественной комиссии по контролю за организацией и качеством питания.** Большинство родителей (60,1%) отмечают наличие в образовательных учреждениях общественных комиссий по контролю за организацией и качеством питания.

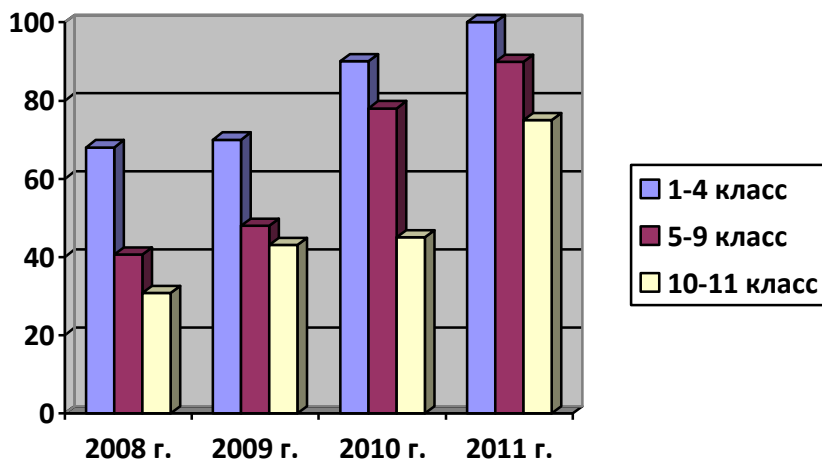
Таблица 7. Ответы родителей о получении информации о работе общественной комиссии по контролю за организацией и качеством питания (%)

Источники информации о работе комиссии	%
да, на родительском собрании;	45,4%
да, из личных бесед с администрацией, классным руководителем,	20,5%
да, от ребенка	10,7%
да, на информационном стенде;	7,7%
да, от других родителей	3,6%

Таким образом, необходимо отметить, что такие органы общественного контроля, как общественная комиссия по питанию не только существуют и работает, но и предоставляет любому заинтересованному информацию о результатах своей работы..

В связи с анализом вопросов, касающихся организации питания необходимо также отметить, что 54,1% родителей обучающихся отметили, что на родительских собраниях в школе медицинским работником проводятся беседы о здоровом образе жизни необходимости рационального питания детей и подростков. При этом консультации и беседы по поводу питания с медицинским работником в большей степени характерны для собраний родителей старшеклассников, что, можно назвать скорее позитивным моментом в связи с изменением характера питания старшеклассников, отмеченным нами выше.

## Диаграмма учета питания учащихся за 208-2011 гг.



## Результаты анкетирования учащихся

### Анкета "Питание глазами учащихся"

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Устраивает ли тебя ежедневное меню?
3. Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?
4. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?
5. Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.
6. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?

