

Доброе утро, лицей!
В эфире радио «Hangru».
**Сегодня наш радиозфир, посвящён целесообразности
горячего питания в лицее.**

Школьник не только «грызёт гранит науки», он в то же время ещё и развивается, и растёт и полноценное питание для этих целей ему просто необходимо. Занимаясь напряженной умственной деятельностью, школьник расходует свои запасы энергии, а их пополнение напрямую связано с наличием в организме запасов углеводов, в первую очередь глюкозы. Если запас глюкозы в крови снижается, то значительно ухудшается работоспособность ребёнка, он хуже воспринимает учебный материал.

Поэтому целесообразно получать горячее питание в лицее.

Польза горячих завтраков неоспорима - они намного лучше, чем булочка или бутерброд; они позволяют восполнить запас энергии, ведь от 4-6 часов нахождения в школе мы - ученики теряем много калорий. Высококалорийные горячие завтраки обеспечивают длительную работоспособность школьников и благоприятно влияют на их физическое развитие.

В школьное меню включены каши, макаронные изделия, молочные продукты, мясо, рыба, салаты, свежие овощи и фрукты, чай, фруктовые соки и напитки, кондитерские изделия.

Продукты школьного питания богаты витаминами, которые участвуют в обмене белков, жиров, углеводов, минеральных солей; стимулируют рост организма; улучшают защитные свойства кожи; влияют на деятельность нервной системы, в частности, на кору головного мозга; регулируют тканевое дыхание.

Всем необходимо помнить, что правильное питание в школе очень важно для формирования здоровья и личности ребёнка. Стоит отметить, что обучающиеся, получающие горячее питание в школе, лучше учатся, меньше болеют и реже страдают от избыточного веса. У них лучше память, выше иммунитет. Кроме того, без горячего завтрака ученик испытывает такой дефицит энергии, что потом переедает во время обеда и ужина.

Полноценное и правильно организованное питание - необходимое условие долгой жизни, отсутствия многих заболеваний.

Татьяна Власова , 9 «Б» класс