О пользе горячего питания школьника

Горячее питание в системе питания человека имеет крайне важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие среди учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность. К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают второе место после заболеваний опорно–двигательного аппарата. Словом, всё больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех школьников во время их пребывания в школе. Ребятам предлагается разнообразный рацион, включающий зерновые, крупы, мясные изделия, рыбу, фрукты и овощи. Соки обогащаются аскорбиновой кислотой, а для заправки блюд используется исключительно йодированная соль. Школьники имеют возможность ежедневно получать все необходимые растущему организму микроэлементы и вещества. Еще не так давно статистика показывала, что школьники, особенно старшеклассники предпочитают не качественную еду, а чипсы, бутерброды, кока-колу, всевозможные рекламируемые сухарики. К счастью тенденция стала меняться и все больше старшеклассников склоняются к тому, что при большой нагрузке в школе необходимо горячее питание. Приведём отрывок из письма одного из родителей: *Стала замечать, что после посещения Макдоналдса мой сын (ему 6 лет) никак не может насытиться и просит еще и еще… Я подумала: может, в эту еду что-то такое добавляют, чтобы человек привыкал к гамбургерам и бигмакам и становился «пищевым наркоманом*“?

Подоплеку раскрывает кандидат медицинских наук Виктор Мартемьянов: — Конечно, пищевые добавки в «быстрой» еде присутствуют, но никакого влияния, уж поверьте мне, на эффект привыкания не оказывают. Все объясняется гораздо проще. Заметили, что Макдоналдс предлагает запивать свои булки с котлетами холодными напитками типа кока-колы со льдом? В них-то и все дело! Ведь время пребывания любой пищи в желудке зависит от ее температуры. Если пища теплая, она остается в желудке 2-3 часа и полностью успевает усвоиться. Но если пища холодная, она покидает желудок в несколько раз быстрее, не успев нормальнопереварить.

В этом-то и вся хитрость — запивая еду ледяными напитками, человек никогда не сможет насытиться фастфудом, а значит, захочет перекусить еще и еще раз. Хозяевам «быстрых» забегаловок от этого прямая выгода: больше продуктов съедается, а значит, и доход заведения выше.