

Дапамога

У КРАІНУ ВЕДАЎ — З ДОБРЫМ СЭРЦАМ

Напярэдадні пачатку новага вучэбна-га года Беларускі саюз жанчын правёў акцыю «Збяром партфель разам» ва ўсіх рэгіёнах краіны. Аб гэтым расказала яго першы намеснік Святлана СІТНІКАВА.

— Мы аказваем дапамогу шматдзетным, няпоўным, малазабяспечаным сем'ям, сем'ям, дзе выходзяць дзеці з асаблівасцямі развіцця і дзеці з інваліднасцю. Партфелі для школьнікаў папоўніліся ручкамі, алоўкамі, сшыткамі ды іншымі неабходнымі канцылярскімі прыладамі. А таксама першакласнікам перадалі адзенне і спартыўны абутак. Сем'і, якія маюць патрэбу ў дапамозе па актыўным уключэнні дзяцей у школьнае жыццё, атрымалі грашовыя сертыфікаты, канцылярскія тавары, адзенне і прысмакі на агульную суму больш за 213 тысяч рублёў. Усяго дапамога аказана 3701 сям'і, у якіх нарадавалі падарункамі 12 073 дзіцяці. Акрамя таго, навінкай бягучага года стала правядзенне розных урачыстых мерапрыемстваў з удзелам дзяцей і іх бацькоў: канцэрты, спектаклі, тэатралізаваныя паказы, экскурсіі, якія прайшлі па ўсёй краіне.

Дзень ведаў традыцыйна стаў падставай для добрых спраў, падкрэсліла **начальнік Рэспубліканскага валанцёрскага цэнтра Яна ШАРАМЕЦЬЕВА**.

— Валанцёрскія атрады, цэнтры, установы адукацыі штогод да пачатку вучэбнага года рыхтуюць канцылярскія тавары і салодкія падарункі для дзяцей з сацыяльных устаноў, дзіцячых дамоў, педагогічных цэнтраў, інтэрнатаў і перадаюць сабраныя падарункі напярэдадні 1 верасня. Таксама валанцёры арганізуюць інтэрактыўныя праграмы, конкурсы для першакласнікаў. Напрыклад, валанцёрскі клуб «Слон» Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта культуры і мастацтваў распрацаваў інтэрактыўную праграму, падчас якой хлопцы і дзяўчаты дапамагаюць Бураціну трапіць у Краіну ведаў. У сталічнай школе № 56 супрацоўнікі Рэспубліканскага валанцёрскага цэнтра разам з настаўнікамі правялі для першакласнікаў урок аб валанцёрстве, дапамозе родным і блізкім, клопаце пра сваю краіну і горад і прэзентавалі кнігу «Падарожжа ў Краіну Добрых Спраў», якую распрацаваў наш цэнтр, каб паказаць, што добрыя справы здольны здзяйсняць кожны.

Дабрачынная акцыя «Збяром дзяцей у школу» Беларускага таварыства Чырвонага Крыжа прадоўжыцца да 30 верасня. Аб гэтым расказаў яго **спецыяліст па сувязях з грамадскасцю Кацярына ШАРШУНОВА**.

— Аказваем падтрымку сем'ям, якія знаходзяцца ў хісткім становішчы і дапамагаем сабраць канцылярыю, школьную і спартыўную форму, іншыя прылады для школьнікаў. Такую дапамогу ўжо атрымалі больш за 2347 дзяцей, большасць з якіх — з маламаёмных і шматдзетных сем'яў. Зараз сабрана больш за 15 тысяч рублёў пад такія патрэбы. Сёлета мы паспрабавалі новы фармат аказання дапамогі: у Брэсце і Баранавічах даём сертыфікаты на школьныя прылады ў буйных гандлёвых цэнтрах на суму ад 20 да 50 рублёў. Гэты фармат знайшоў добры водгук сярод сем'яў, якія маюць у гэтым патрэбу. Таксама мы закупаем і дорым канцылярскія наборы і школьную форму карэкцыйным і сацыяльна-педагагічным цэнтрам краіны, у Мінску — дзіцячаму дому-інтэрнату для дзяцей-інвалідаў з асаблівасцямі псіхафізічнага развіцця. Да канца нашай кампаніі плануем аказаць дапамогу больш чым сямі тысячам дзяцей.

З 2013 года Беларускі рэспубліканскі саюз моладзі рэалізоўвае дабрачынны праект «У школу з добрым сэрцам». Падрабязней расказала **сакратар Цэнтральнага камітэта БРСМ, старшыня Цэнтральнага савета ГА «БРПА» Аляксандра ГАНЧАРОВА**.

— Праект традыцыйна стартаваў 3 жніўня. Валанцёры руху «Добрае сэрца» арганізуюць збор школьнага адзення і абутку, канцылярскіх прылад, вучэбных дапаможнікаў, спартыўных тавараў і іншых рэчаў, неабходных дзецям з маламаёмных сем'яў для падрыхтоўкі да вучобы. Кожная рэгіянальная структура БРСМ праводзіць гэтымі днямі акцыі і гульнявыя праграмы для школьнікаў. Таксама аказваем дапамогу ўстановам адукацыі па падрыхтоўцы будынкаў да новага вучэбнага года. Мінская гарадская арганізацыя БРСМ выступіла з ініцыятывай дапамогі ў падрыхтоўцы сталічнай школы № 224. Калі традыцыйна праект доўжыўся да 3 верасня, то цяпер — да 6 верасня. Радуе, што ўсё больш і больш маладых людзей далучаецца да добраахвотніцкага руху.

Дар'я ШЛАПАКОВА.

Здаровы падыход

Што б такога з'есці, каб арганізму карысць прынесці?

Правільнае харчаванне дапамагае школьніку вучыцца

Школьны ўзрост — час фізічнага, інтэлектуальнага, маральнага станаўлення і актыўнага развіцця дзіцяці. Сёння школьнікі вымушаныя «перапрацоўваць» усё большы ціск інфармацыйнай плыні, які ўздзейнічае на іх не толькі ў школе, але і дома. Дадатковай нагрузкай на дзіцячы арганізм, акрамя школьнай праграмы, з'яўляюцца заняткі ў гуртках і спартыўных секцыях, таму вельмі важна, каб харчаванне дзяцей было збалансаванае і здаровае. Пра тое, як дамагчыся гэтага, расказалі дыетолог Надзея ЛІТВІНАВА і дырэктар камбіната школьнага харчавання г. Мінска Надзея ЛУКАШЭВІЧ.

У ВYZНАЧАНЫЯ ГАДЗІНЫ

Многія бацькі лічаць, што ў справе харчавання школьніка галоўнае — даверыцца ўласнай інтуіцыі і здароваму сэнсу. Аднак важна ведаць і разумець прынцыпы рацыянальнага харчавання і правілы гігіены харчавання.

— Адзін з важных прынцыпаў — рэжым прымання ежы, — гаворыць дыетолог. — Добраму апетыту, лепшаму страваванню і засваенню ежы спрыяюць колькасць яе прыёмаў, інтэрвалы паміж імі, размеркаванне харчовага рацыёну па энергакаштоўнасці і хімічным саставе, прадуктовы набор і нават маса ежы. А харчаванне ў вызначаныя гадзіны дапамагае паўнаўвасаблеўнаму засваенню і прадукцыі страўнікава-кішачных захворванняў.

Па нашай просьбе дыетолог вызначыла некалькі правілаў рацыянальнага харчавання:

- ✓ харчавання 4-5 разоў на дзень;
- ✓ выключыць незапланаваныя перакусы паміж асноўнымі прыёмамі ежы;
- ✓ перапынак паміж сняданкам і абедам, абедам і вячэрай павінен складаць 4-5 гадзін, інтэрвал паміж вячэрай і адыходам да сну — 3-4 гадзіны;
- ✓ харчавання лепш у строга ўстаноўленыя гадзіны, гэтае правіла адыгрывае вялікую ролю ў фарміраванні ўмоўна-рэфлекторных рэакцый (выдзяленне сліны, страўнікавага соку);

- ✓ працягласць прыёму ежы не павінна быць меншай за 20-30 хвілін;
- ✓ важна старанна і не спяшаючыся перажоўваць ежу;

Сур'ёзнага павышэння цэн на школьныя абеды не чакаецца, і на кашальках бацькоў навінкі меню асабліва не адаб'юцца.

- ✓ есці трэба ў камфортнай абстаноўцы, не адцягваючы ўвагу на гаджэты ці кнігі. Рэкамендуванае размеркаванне энергетычнай каштоўнасці рацыёну пры чатырохгадзінным харчаванні: сняданак — 25 %, другі сняданак ці падвячорак — 20 %, абед — 35 %, вячэра — 15-20 %.

Што датычыцца збалансаванасці і гарманічнасці саставу рацыёну па ўсіх харчовых кампанентах (бялкі, тлушчы, вугляводы, мікранутрыенты), то ўтрыманне бялкоў, тлушчаў і вугляводаў варта падтрымліваць у суадносінах прыкладна 1:1:4. Утрыманне раслінных і жывёльных бялкоў павінна быць у суадносінах 2:3, а тлушчы — пераважна раслінныя. У харчаванні абавязкова павінны прысутнічаць разнастайныя малочныя, мясныя, рыбныя, яечныя стравы, гародніна, садавіна, арэхі, алеі.

Яшчэ адным важным прынцыпам харчавання з'яўляецца беражлівая кулінарная апрацоўка, якая забяспечвае мікранутрыентную захаванасць прадуктаў пры прыгатаванні страў

(запяканне, варэнне, гатоўка на пары), абмежаванне або выключэнне смажання і прыгатавання ў фрыжыры.

Гатаваць для дзяцей лепш са свежых прадуктаў з захаваннем сезоннасці, можна выкарыстаць і свежазамарожаныя інгрэдыенты.

КАШЫ — НАША ЎСЁ!

Самая распаўсюджаная памылка, на думку спецыяліста, — прапусканне сняданку.

— У адпаведнасці з апошнімі даследаваннямі ў тых, хто не прапускае сняданак, працэс абмену рэчываў адбываецца ў сярэднім на 7 % хутчэй, — гаворыць Надзея Літвінава. — А той, хто рэгулярна прапускае сняданкі, адпаведна запавольвае працэс абмену. Умела падобраны сняданак іграе важную ролю ў жыцці і здароўі дзіцяці і перарашкаджае назапашванню лішняй вагі. Сняданак павінен быць лёгкі. А найлепшай крыніцай энергіі для мозга з'яўляецца прыём ежы, багаты на складаныя вугляводы, а гэта кашы.

Яшчэ адной памылкай дыетолог лічыць даваць дзіцяці для перакусу прадукты, якія складаюцца з простых вугляводаў: цукеркі, шакалад, вафлі і іншыя прысмакі. Яны зусім не падыходзяць для паўнаўвасаблеўнага перакусу. Паспрабуйце прапаноўваць дзіцяці карысную альтэрнатыву: яблычную пасцілу, цукеркі з арэхаў і сухафруктаў. Вядома, што ў сухафруктах таксама шмат цукру, але гэты факт згладжваецца павышаным утрыманнем у іх карысных макра- і мікраэлементаў, такіх як калій, хром і нават жалеза.

Даволі сур'ёзнай праблемай дыетолог лічыць і дэфіцыт ужывання бялку дзецьмі. Пратэіны патрэбныя ўсім, бо гэта будаўнічы матэрыял для клетак. У адрозненне ад тлушчаў і вугляводаў пратэіны не назапашваюцца ў арганізме. Дэфіцыт бялку — найбольш частая прычына зніжэння працаздольнасці, настрою і з'яўлення слабасці.



Таму важна ўключаць у рацыён дзяцей бялкі, напрыклад белае і чырвонае мяса, рыбу. Але не забывайце і аб раслінных пратэінах, такіх як грэчка, шпінат, брусельская капуста.

Нярэдка бацькі, стаміўшыся на рабоце, вяртаючы дома паўфабрыкатамі. Гэта сапраўды зручна, бо для іх прыгатавання патрабуецца зусім няшмат часу. Але ў такой ежы ёсць вялікі мінус — высокая каларыйнасць. Апошняя тлумачыцца тым, што вытворца часцей за ўсё дадае ў паўфабрыкаты субпрадукты, тлушч і абрэзкі, а гэта ўсё нездаровае, асабліва для дзяцей.

Таксама Надзея Літвінава лічыць недахопам грэбаванне гароднінай, садавіной і ягадамі. Яны — крыніца вялікай колькасці вітамінаў, мікраэлементаў і клятчаткі.

— Большасць сезонных прадуктаў — лёгкая для засваення і падыходзіць для здаровага харчавання, — кажа дыетолог. — Рэкамендувана штодня ўжываць не менш за 300 грамаў садавіны і 400 грамаў гародніны.

РАПСАВЫ РОЎНА АЛІЎКАВЫ

Дарэчы, калі гаварыць аб харчаванні ў нашых школьных сталовых, то спецыялісты камбіната школьнага харчавання якраз распрацавалі меню для дзяцей з улікам сезоннасці, карысці і смаку.

— Меню фарміруецца абавязкова з улікам сезоннасці, — расказвае дырэктар камбіната школьнага харчавання. — І яно будзе мяняцца кожную чвэрць. Летам мы займаліся распрацоўкай меню на першую чвэрць, а гэта восеньскі перыяд, калі ёсць шмат сезоннай гародніны. Таксама мы ўключылі рапсавы алеі ў запраўкі і прыгатаваныя страў, які лічыцца вельмі карысным, бо аналагічны аліўкаваму.

Новае школьнае меню атрымала высокую адзнаку цэнтра гігіены і з першага верасня будзе прымяняцца ў школах. На другую чвэрць мы будзем разглядаць новае меню, унясём карэктывы і прыбяром з меню непапулярныя стравы. Наша задача — стаць больш гібкімі, для таго каб маленькія беларусы хадзілі ў школьную сталовую з задавальненнем.

А вось з сабой ежу, на думку спецыяліста, даваць дзецям не варта, таму што незразумела, што здарыцца з прадуктамі пры захоўванні ў цёплым класе. Сёлета ў школьных сталовых будзе прадстаўлена ў шырокім асартыменце не толькі гарачае харчаванне. Калі ў дзіцяці ёсць жаданне падсілкавацца, можна купіць што-небудзь у буфете: прадукцыю туды падвозіць больш за сто пастаўшчыкоў, і прадукты дазволены санстанцыяй, то-бок дзіця ў школьнай сталовай не знойдзе газіроўкі і чыпсаў. Гэта будучь не толькі прысмакі, але і агароднінныя салаты, памідоркі чэры, яблычкі або любыя іншыя карысныя прадукты, якімі зручна перакусіць. Усё будзе ўжо мытае, тым больш што пры ўваходзе ў сталовую дзіця можа таксама памыць рукі і спакойна паесці за сталом.

«Умела падобраны сняданак іграе важную ролю ў жыцці і здароўі дзіцяці і перарашкаджае назапашванню лішняй вагі».

Надзея Лукашэвіч запэўніла, што сур'ёзнага павышэння цэн на школьныя абеды не чакаецца, і на кашальках бацькоў навінкі меню асабліва не адаб'юцца. Застаецца растлумачыць дзецям, чаму харчавання правільна — гэта неабходнасць, а не самадурства дарослых.

Наталля ТАЛІВІНСКАЯ.