

Рациональное (здоровое) питание школьников является необходимым условием обеспечения их здоровья; устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов; способности к обучению во все возрастные периоды. Правильное, здоровое питание – одна из главных составляющих хорошего самочувствия ребенка, его успешной учебы в школе.

Основными принципами рационального питания являются:

соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергетическим затратам,

соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма,

сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов),

разнообразии используемых пищевых продуктов (широкий ассортимент, в том числе овощи, фрукты, ягоды, зелень),

соблюдение режима питания,

правильная кулинарно-технологическая обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности.

Организм школьника даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей и их активности.

Восполнить эту энергию можно только с помощью питания. Чтобы *пища* принесла максимальную пользу, она ***должна содержать все жизненно важные вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.***

Источником белка являются такие продукты, как мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, фасоль, соя, горох.

Наиболее ***богаты углеводами*** растительные продукты: хлеб, крупы, макароны, картофель, овощи и фрукты. Углеводы – главный источник энергии, поэтому употреблять их нужно больше, чем белков и жиров.

Организм ребенка нуждается также в систематическом снабжении ***минеральными солями***. Среди них – соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора, хлора, которые необходимы ежедневно в сравнительно больших количествах; железо, цинк, марганец, хром, йод, фтор, которые необходимы в очень маленьких количествах. Ягоды, фрукты, овощи – источники многих важных для организма веществ: витаминов, особенно витамина С, минеральных солей.

Потребность детского организма в воде выше, чем у взрослого человека, так как рост клеток возможен только при наличии воды. Поэтому пищевой рацион должен быть составлен так, чтобы ребенок получал обязательно **одно жидкое блюдо**.

Завтрак школьника должен обеспечить его энергией почти на весь учебный день. Первое блюдо завтрака может быть крупяным, овощным или мучным. Очень полезно давать ребенку творог или яйцо. Второе блюдо – это чай с молоком, молоко, кофе, хлеб с маслом и сыром. Если по каким-либо причинам в школе учащийся не получает горячий завтрак - ребенку нужно давать с собой бутерброд.

Первое блюдо **обеда** не является основной его частью, основная часть – второе блюдо. Оно должно быть мясное, рыбное с крупяным или овощным гарниром. Третье блюдо – сладкое (компот, кисель и т.д.). Обед предполагает богатство витаминов и микроэлементов в рационе и должен быть гармоничен. Например, если первое блюдо школьника состоит из овощей, то на второе можно предложить какую-нибудь крупу или макароны. Это будет наиболее оптимальный вариант.

На полдник детям необходимы фрукты, кефир, молоко, чай со сдобной булочкой, ватрушкой, пряником.

Ужинать школьникам желательно не позднее чем за 1-1,5 часа до сна. Рекомендуются два блюда: первое – творог, рыба, яйца, овощи, крупяные и мучные блюда; второе – молоко, кефир, простокваша, кисель и др.

Для стимулирования и поддержания активной деятельности мозга школьнику необходимы **продукты, обогащенные глюкозой**, такие как мед, шоколад, сладкий творог. Но злоупотреблять ими не стоит, поскольку они могут у малоподвижных детей вызвать нежелательную полноту.

Правильное питание не может обойтись и без **молочных продуктов**, которые богаты кальцием. Кальций очень важен для школьников, поскольку он отвечает за рост школьника.

Не стоит забывать и о том, что школьник должен употреблять и **воду**, не менее полутора литров в день.

Таким образом, чем более широкий ассортимент пищевых продуктов будет включать рацион, тем выше вероятность, что организм ребенка получит все необходимые ему вещества.

Замечено, что учащиеся, получающие горячее питание, меньше утомляются и легче справляются со школьной нагрузкой. Кроме этого, **регулярное питание, соблюдение режима питания — это прежде всего профилактика заболеваний пищеварительной системы**. Поэтому при организации питания школьников необходимо ориентироваться на принципы здорового питания.