**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА**

*К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии.*

 ***Питание для растущего организма***

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

***Завтрак школьника***

Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак, ведь они лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя бы раз в день ребенок поел как следует. Однако не все знают, какой завтрак наиболее ценен для школьника.

 ***Углеводы***

Помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином. Это формы углеводов, запас которых необходим ребенку. Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты обеспечат постоянное поступление - свежих порций глюкозы в кровь и будут стимулировать умственную активность школьников.

***Жиры***

Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников, - это жиры. На их долю приходится от 20 до 30 % от общих суточных затрат энергии.

***Клетчатка***

В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах клетчатка - смесь трудно-перевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она необходима для нормального пищеварения.

***Белки***

Белки - это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами. Школьники 7-11белка или 2,5-3 г на 1 кг веса, а учащиеся 12-17 лет-90-100 г или 2-2,5 г на 1 кг веса. Дети и подростки - юные спортсмены, имеющие повышенные физические нагрузки (в том числе и участники туристских походов), нуждаются в увеличении суточной нормы потребления белка до 116-120 г в возрасте 10-13 лет и до 132-140 г в возрасте 14-17 лет.

*Незаменимые аминокислоты; лизин, триптофан и гистидин рассматриваются как факторы роста. Лучшими их поставщиками являются мясо, рыба и яйца.*

***Памятка для родителей:***

***в* *каких продуктах «живут» витамины***

**Витамин А**содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

**Витамин В1**находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин**В**2** находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

**Витамин *РР***- в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**В6** -в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Пантотеновая кислота**– в фасоли, цветной         капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двига­тельную функцию кишечника.

**Витамин В12**- в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

**Фолиевая кислота**- в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

**Биотип**- в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** - в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

**Витамин D**- в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

**Витамин Е**- в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

**Витамин К**- в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

**Школьное питание – основа здоровья нации**
     «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы». (В.А.Сухомлинский) Питание играет важную, значимую роль в развитии и жизни школьника. Горячее питание в школе является одним из факторов сохранения здоровья.
     Рациональное питание, организуемое в школе, должно покрывать те энергозатраты организма ребенка, которые он тратит за 5-6 часов учебного процесса. Оно должно удовлетворять физиологическую потребность ребёнка в энергии и пищевых веществах. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же.
     Физиологическая потребность в энергии и пищевых веществах – это необходимая совокупность алиментарных факторов для поддержания динамического равновесия между человеком, как сформировавшимся в процессе эволюции биологическим видом, и окружающей средой. Она направлена на обеспечение жизнедеятельности, сохранения и воспроизводства вида и поддержания адаптационного потенциала.
     Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. Важнейшим условием для поддержания здоровья, высокой работоспособности и выносливости человека является полноценное и правильное питание.
     Принимая во внимание социальную значимость вопроса, организации питания учащихся в МОАУ «Лицей №1 г.Новотроицка» уделяется самое пристальное внимание.

     Происходит внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Система организации питания нашей школы ставит перед собой следующие задачи:

* обеспечение учащихся полноценным горячим питанием;
* гарантирование качества и безопасности питания, пищевых продуктов, используемых в приготовлении блюд;
* обеспечение калорийности и сбалансированности питания;
* пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
* формирование культуры питания и навыков самообслуживания;
* увеличение охвата горячим питанием учащихся школы.