***Горячее питание необходимо для растущего организма***

 Значение питания в жизнедеятельности человека поистине колоссально, ведь именно питание является ключевым фактором, обеспечивающим саму возможность функционирования человеческого организма. Качество потребляемых продуктов и соблюдение режима потребления пищи особенно актуально для растущего детского организма, ведь только сбалансированное и полноценное питание способно обеспечить правильный рост и гармоничное развитие ребенка.

Именно поэтому молодому, растущему организму столь важно получать именно «горячее» питание, в «оптимальной» пропорции содержащее в себе набор витаминов и микроэлементов, необходимых для успешного преодоления нагрузок, которые испытывает организм современного школьника. Однако, далеко не всегда родители способны самостоятельно обеспечить своему ребенку правильный режим питания (в особенности это касается полноценного горячего завтрака) и разнообразие приготовляемых блюд. Чтобы не допустить возможного дисбаланса обмена веществ и развития различного рода заболеваний (прежде всего, заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушений работы нервной, эндокринной и иммунной систем) на помощь родительскому сообществу и призваны прийти комбинаты школьного питания совместно со столовыми общеобразовательных учреждений.

 Именно «здоровая еда» способна обеспечивать школьнику требуемый уровень поступления и расхода энергии, способствуя не только сохранению нормального веса, но и повышая его устойчивость к стрессам, умственным и психоэмоциональным нагрузкам.

Конечно, тяжело заставить перейти на сбалансированный рацион питания ребенка, привыкшего потреблять высококалорийную пищу, содержащую множество жиров и углеводов. Как правило, такие дети, чаще своих сверстников жалуются на то, что еда в школьной столовой «не вкусная», «пресная» и не вызывает аппетита. Совершенно очевидно, что решить данную проблему в одиночку школа не способна. Только совместные усилия педагогов, родителей и поваров способны взрастить здоровое поколение, для которого полноценное питание является повседневной нормой, не вызывающей отторжения.

При этом необходимо помнить, что лучший пример – вкусовые предпочтения и обеденные традиции, существующие внутри самой семьи. Если вы сами будете питаться правильной и полезной пищей, строго соблюдая режим приёма пищи то, скорее всего, ваши дети «пойдут по вашим стопам» и у вас не возникнет проблем с тем, чтобы убедить своего ребенка питаться в школьной столовой, компенсировав тем самым отсутствие того же завтрака дома. Для этого вовсе необязательно высчитывать количество полезных веществ в граммах. Достаточно следить за тем, чтобы в рационе ребенка всегда присутствовали мясо, молочные продукты, яйца, цельнозерновые продукты, овощи и фрукты.

Одновременно находит свое решение другая распространённая среди детей проблема – отсутствие аппетита. При соблюдении регулярного питания организм заранее готовится к приему пищи, а у ребенка «вовремя» возникает аппетит.

**Помните!** Обеспечив здоровое питание для детей, вы обеспечиваете их полноценное всестороннее развитие, укрепляете иммунитет, защищаете от болезней, в целом улучшаете качество их жизни.

**Некоторые советы родителям по организации питания детей:**

* Питание ребенка должно быть максимально разнообразным. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать: мясо, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Такие продукты, как рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты также должны присутствовать на столе школьника не меньше 2-3 раз в течении недели.
* Рекомендуется использовать в питании хлеб и хлебобулочные изделия из муки грубого помола.
* Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходимо обязательно обратиться за консультацией к врачу-специалисту, так как в этом случае рацион питания должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.
* Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли, сахара, кондитерских изделий и полностью устранить из рациона питания сладкие газированные напитки.
* Организм ребенка наиболее активно расходует энергию в утренние часы, поэтому полноценный горячий завтрак должен стать обязательным компонентом рациона питания каждого ребенка.
* Перекусы могут быть в рационе питания школьника, но преимущественно в виде второго завтрака, полдника или второго ужина. Для них рекомендуется использовать фрукты, молоко, кисло-молочные продукты, соки, периодически – булочные или кондитерские изделия, не содержащие крема. Такие продукты можно употреблять между основными приёмами пищи, их роль – лишь помочь избавится от чувства голода, а не заменять собой обед, завтрак или ужин.

Школьная медсестра Сейткина Д.К.