

Школьное питание - здоровое питание.

Хорошая организация школьного питания ведет к улучшению показателей уровня здоровья детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создает условия к их адаптации к современной жизни.

Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость. Между приемами пищи перерыв у школьников должен быть не более 4 часов, если больше промежутков, то очень вредно для пищеварительной системы ребенка. Детям нужно сбалансированное питание, маложирные, нежареные, желательно тушеные и отварные блюда.

В рационе должны присутствовать белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины необходимые организму для построения и обновления клеток и тканей и для восстановления энергетических затрат. Полезные для организма витамины – это очень различные по химической структуре органические соединения зачастую весьма сложные. Значение их велико и многогранно. Значение витаминов для организма человека заключается в том, что они регулируют все процессы жизнедеятельности организма и обмена веществ.

***Витамин А** – необходим для нормального роста и развития эпителиальной ткани.(входят продукты: молоко, рыба, яйца, масло, морковь).*

***Витамин В** – участвует в обмене веществ, регулирует циркуляцию крови и кроветворение, работу гладкой мускулатуры, активизирует работу мозга(содержатся в апельсинах, хлебе грубого помола, мясе, птице)*

***Витамин С** - помогает организму бороться с инфекциями, лучше видеть стимулирует обновлению клеток(содержатся в апельсинах, моркови, лимоне, шиповнике).*

***Витамин Д** - отвечает за обмен фосфора и кальция, за правильный рост костей(им богаты яичный желток, сливочное масло).*

Витамин E - помогает организму стимулирует обновление клеток, поддерживает нервную систему (содержится в молоке, в растительном масле, мясе, печени, сливочном масле).

Витамин PP - участвует в синтезе нуклеиновых кислот, (содержится в рыбе, шиповнике).

И чтоб организм ребенка не нуждался в этих витаминах надо обязательно хорошо питаться.

Поэтому ребенку необходимы блюда из мяса или рыбы, молоко и молочные продукты; такие продукты, как яйца, сыр, творог. В нашем цикличном меню включены все блюда содержащие эти продукты.

Завтрак: это первый прием пищи за день, самый важный, основной, за день ребенок тратит много энергии поэтому надо зарядиться с самого утра, на завтрак надо кушать блюда из яиц, из творога и любые каши, которые могут стать защитой от многих болезней. Именно каши лежат в основании пирамиды здорового питания. Если ребенок съест кашу, его мозг будет обеспечен энергией и глюкозой.

Обед: это вторая самая важная трапеза в день, лучше супа на обед может быть только суп. Для ребенка полезно отварное мягкое, нежирное мясо. Также в пользу супа говорит обилие овощей, полезных для желудка и всего организма. При этом любая еда должна быть не только свежее-приготовленной но и горячей. Второе блюдо тоже не менее важное каши, пюре, гуляши с гарниром или рыбные блюда и конечно же чай, компот или кефир. Такое меню поможет сохранить энергию до второй половины учебного дня. Таким образом можно сделать вывод, что горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.