**Организация питания детей школьного возраста.**

Для сохранения здоровья детей необходимо организовать режим занятий и отдыха, не забывая и о полноценном питании. Учреждениями образования определены механизмы и технологии работы по созданию условий для обеспечения школьников качественным и безопасным питанием. Специалисты санитарной службы при проведении проверок также приоритетное внимание уделяют вопросам питания, улучшения материально- технической базы пищеблоков. В результате проводимой работы ежегодно к новому учебному году в школьных столовых проводятся текущие ремонты пищеблоков, обеденных залов, заменяется кухонная посуда и инвентарь, приобретаются моющие и средства дезинфекции.

|  |  |
| --- | --- |
|  Значение рационального питания возрастает в условиях большой учебной нагрузки. Современные учебные программы очень насыщены. Для их выполнения требуются значительные усилия и большая затрата времени не только в школе, но и дома. Снять эту нагрузку помогает правильно организованный режим дня, в том числе - питание. Вопросы организации рационального питания детей волнуют многих родителей. | Картинки по запросу питание школьников картинки |

У некоторых родителей сформировалось негативное отношение к школьному питанию. Многие дети избегают пользоваться услугами школьных столовых. Это нарушает рациональный режим питания, особенно учащихся старших классов, которые проводят в школе по 6-7 часов ежедневно, и негативно сказывается на состоянии их. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие во время учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность.

 **Пища плохо усваивается:**

* когда нет чувства голода;
* при сильной усталости;
* при болезни;
* при отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности;
* перед началом тяжёлой физической работы;
* при перегреве и сильном ознобе;
* когда торопитесь;
* нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.

|  |  |
| --- | --- |
| Картинки по запросу питание школьников картинки | Современный школьник 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 тушенные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). В межсезонье (осень – зима, зима – весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуется обеспечить ежедневный прием отвара шиповника. Организовывайте питание вашего ребенка комплексным, и старайтесь соблюдать нормы питания. Организм ребенка нуждается в постоянной поддержке, которую школьник получает вместе с пищей.

**Рекомендации:**

|  |  |
| --- | --- |
| * в питании всё должно быть в меру;
* пища должна быть разнообразной;
* еда должна быть тёплой;
* пищу надо тщательно пережёвывать;
* есть овощи и фрукты;
* питаться 3-4 раза в день;
* не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.;
* не есть:

перед сном; копчёного, жареного и острого; всухомятку; сладостей. | Картинки по запросу питание школьников картинки |

**Следите за рационом — и хорошие здоровье, настроение и отметки в дневнике не заставят себя долго ждать.**

