

Необходимость и польза горячего питания

В целях сохранения здоровья детей и с учетом физиологических потребностей их в пищевых веществах и энергии Санитарными нормами, правилами и гигиеническими нормативами установлено, что **учащиеся должны получать пищу через 3,5 – 4 часа.**

Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.

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, сыры и 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 и капусту), каши.

За день школьники должны выпивать не менее двух литров жидкости, но не газированной воды. Питание школьника должно быть сбалансированным. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма.

Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.

В этой связи родители (иные законные представители) должны быть заинтересованы в том, чтобы в учреждении образования, учащиеся получали горячий завтрак или обед, а посещающие группы продленного дня – двух(трех)разовое питание в зависимости от длительности пребывания.