**1.Правильное питание – главное условие здорового образа жизни.**

Философскую и в какой-то мере нравственную концепцию правильного питания академик Иван Петрович Павлов определил так: «Если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность, то всякое невнимание к еде есть неблагоразумие. И истина здесь, как и повсюду, лежит в середине».

Энциклопедический словарь медицинских терминов (издательство 1983 г.) так определяет правильное питание: сбалансированное питание при оптимальном режиме приема пищи, а сбалансированное питание — соответственно полноценное питание, характеризующееся оптимальными (т. е. соответствующими физиологическим потребностям организма) количеством и соотношением всех компонентов пищи.

Таким образом, питание считается правильным, если оно восполняет энергетические затраты организма, обеспечивает его потребность в пластических веществах, а также содержит все необходимые для жизнедеятельности витамины, макро-, микро- элементы, пищевые волокна, а сам пищевой рацион по количеству и набору продуктов соответствует ферментативным возможностям желудочно-кишечного тракта. В переводе с латыни слово «рацион» означает суточную порцию пищи, а слово «рациональный» — разумный, целесообразный

Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, так как он гарантирует сохранение жизни. «Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах»

Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека.  
Неправильное питание приводит к нарушению функций, как отдельных органов человека, так и организма в целом. Пагубно влияет и неполноценная по составу пища, и недостаток пищи и ее переизбыток.

Именно поэтому питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным!

Здоровое правильное питание – это «поступление в организм и усвоение тех веществ, которые необходимы для восполнения затраченной энергии, построения и восстановления тканей, регулирования работы всех органов и систем организма человека»

**2.Из чего состоит наше питание.**

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

молоко или кисломолочные напитки;

творог;

сыр;

рыба;

мясные продукты;

яйца.

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

сливочное масло;

растительное масло;

сметану.

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов

организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие не перевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника – 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г

Необходимые продукты в меню школьника:

хлеб или вафельный хлеб;

крупы;

картофель;

сухофрукты;

сахар.

Это следует иметь в виду при организации питания учащихся в наших школах. Добиться кардинальных изменений к лучшему в этой сфере можно только на пути промышленного приготовления стандартизированных школьных завтраков, а также специальных продуктов и напитков, которые соответствовали бы требованиям современной науки о питании человека

**Организация питания школьника**

Организация питания подростков, школьников 7-17 лет имеет свои особенности:

**\*** Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.

**\*** Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно-сосудистая и нервная системы

Основные требования к пищевому рациону:

- энергетическая ценность рациона должна компенсировать энергозатраты организма, а в раннем онтогенезе – обеспечивать процессы роста и развития;

- оптимальное количество сбалансированных между собой пищевых и биологически активных веществ;

- хорошая усвояемость пищи, зависящая от состава и способа ее приготовления;

- высокие органолептические свойства пищи (внешний вид, вкус, запах, цвет, температура);

- разнообразие пищи;

- способность пищи создавать чувство насыщения за счет объема, состава и кулинарной обработки;

- санитарно-эпидемическая безупречность и безвредность пищи.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2500 ккал

11-13 лет – 2500 -2600 ккал

14-17лет – 2600-3000ккал

если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше

Режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня. Большую часть времени подростки проводят в школе. В связи с этим следует учитывать чередование умственных нагрузок и периодов отдыха. В период значительных умственных нагрузок питание должно быть дробным и легкоусвояемым. Плотную часть рациона, сытный обед, поставляющий белки и жиры и требующий долгого переваривания следует перенести на период более или менее продолжительного отдыха

**Заключение**

Питание - один из важных факторов здорового образа жизни. Большое значение имеет школьное горячее питание, которое позволяет сохранять здоровье за счет правильно подобранных блюд и режима питания, повышать работоспособность и успеваемость.