**Об основах  здорового питания школьников младших классов**

Детский организм отличается от взрослого бурным развитием, ростом, высокими показателями окислительно-восстановительных процессов, высокими энергозатратами. Питание является основным фактором, определяющим жизнедеятельность организма ребенка, его нормальное развитие и состояние здоровья, а также  обеспечивает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды.  Для обеспечения этих функций организму необходимо постоянно получать пищевые вещества и энергию определенного количества и качества, отвечающие физиологическим потребностям детского организма, что заключается в понятии  «здоровое питание».

Основными принципами  являются:

- соответствие энергетической ценности рациона питания энергозатратам организма;

-    удовлетворение физиологической потребности в пищевых веществах;

- оптимальный режим питания, то есть физиологически обоснованное распределение количества потребляемой пищи в течение дня.

Каждому возрастному периоду детства  соответствуют свои  особенности питания,  определяемые потребностями и возможностями  детского организма.

Для обеспечения основной функции детского организма – роста и развития – необходим пластический материал, представленный белковым компонентов пищи. Восполнение энергетических затрат реализуется за счет углеводно-жирового состава рациона. Кроме этого важна сбалансированность основных ингредиентов  (белков, жиров, углеводов).

Значение различных продуктов в питании детей неоднозначно. Одни, такие как молоко, кисломолочные продукты, мясо,   картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупы, сливочное и растительное масла, сахар, соль и др. должны присутствовать в рационе ежедневно, другие  (творог, сметана, птица, рыба,  яйцо, соки и др.) 2-3 раза в неделю. Играет роль и количество потребляемых продуктов. Например, ребенок младшего школьного возраста должен получать не меньше 500 гр. молока в день, причем не имеет значения, пьет ли он его в натуральном виде или в виде супов,  соусов, и сладких блюд. Потребность в молоке может компенсироваться соответствующим количеством молочных продуктов: сыра, творога, йогурта.

Кроме того, очень важен режим питания, ребенок должен есть 4-5 раз в сутки, в определенное время, это способствует подготовке пищеварительных органов к приему пищи и улучшает аппетит. Очень важно, чтобы дети с аппетитом съедали пищу, при этом необходимо учитывать их вкусы, приучать к полезным блюдам.

Несовершенство пищеварительной системы детского организма диктует свои требования к характеристикам питания. Оно должно быть щадящим и легкоусвояемым. Поэтому в детском питании оптимальными являются такие способы кулинарной обработки как отваривание, запекание, приготовление на пару. Исключается зажарка, приготовление во фритюре, т.е. жареные пирожки, беляши, чипсы, пончики и др. – чрезвычайно вредны для ребенка.  По этой же причине нельзя использовать   острые приправы, соусы, майонез, кетчуп,  маринованные овощи и фрукты.

Низкая ферментативная активность желудочного сока детей обусловливает запрет на использование жирных сортов мяса (свинины и баранины) и жилованных сортов мяса с содержанием соединительной и жировой массы более 12%.

Велика роль воды для растущего и развивающегося организма детей.  Потребность в воде зависит от возраста, а также от внешних условий среды. Чем младше ребенок, тем в большем количестве жидкости нуждается он на 1 кг веса: дети 1-го года жизни – 150 мл, дети 1-3 лет – 100 мл, от 3 до 7 лет – 60 мл и старше – 50 мл. В жаркое время года потребность в жидкости возрастает. Учитывая особенности желудочно-кишечного тракта ребенка, нельзя детям давать газированные напитки, особенно содержащие различные синтетические добавки: красители, ароматизаторы и консерванты. Поэтому все виды газированных напитков исключены из реализации в детских и подростковых учреждениях.