**Значение здорового питания в жизни школьника**

Гумметова Сарвиназ Амираслан кызы,

учитель технологии,

МОУ СОШ №3, г. Тверь.

В настоящее время тема здорового питания школьников является актуальной, так как здоровое питание на протяжении всей жизни является главным элементом сохранения и укрепления здоровья.

 Здоровое питание для школьников закладывает основу их полноценной жизни, обеспечивает их рост, умственное и физическое развитие. Поэтому чрезвычайно важно, чтобы оно было сбалансировано и отвечало всем запросам ребенка с учетом его возрастных потребностей и особенностей.

 Правильное питание школьников — это залог их здоровья.

 Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на подрастающий организм и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Питание влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в школьном возрасте, но и во взрослой жизни.

Правильно построенное питание имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического развития детей, повышает их трудоспособность и успеваемость, выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям. Недостаток или избыток пищи и ее компонентов нередко служит причиной заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушения обмена веществ, излишнего нарастания массы тела, вплоть до развития ожирения или, наоборот, приводит к истощению и т.д. Дефекты в питании не всегда сразу отражаются на здоровье. Чаще они проявляются позже, в процессе жизнедеятельности, при неблагоприятных внешних и региональных условиях, наличии острых и хронических заболеваний, повышенной учебной нагрузке в учебных заведениях.

К основным пищевым веществам относятся: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода и некоторые другие.

Питание для растущего организма является источником энергии и белка, пластическим материалом для построения органов и систем. Очень важно, чтобы питание было полноценным, разнообразным, щадящим, вкусным, качественным и безопасным. Для этого нужно соблюдать следующие принципы, предъявляемые к организации питания детей и подростков:

1.Количество съедаемых пищевых продуктов должно соответствовать возрасту, полу, виду деятельности (умственной, спортивной, трудовой) и установленным врачами нормам для обеспечения полноценной жизнедеятельности.

 2.Нужно максимально использовать разнообразные продукты (в том числе обогащенные) и блюда из них, содержащие основные вещества (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, микроэлементы, вода) и энергию для обеспечения твоей потребности в них.

3.Необходимо правильно сочетать различные виды продуктов питания и блюд для полного усвоения съеденной тобою пищи.

4.При выборе блюд необходимо учитывать свои индивидуальные особенности (непереносимость отдельных видов пищевых продуктов и блюд, состояние здоровья на данный момент), нужно, чтобы еда вызывала аппетит и приносила удовольствие.

5.В связи с тем, что в детском возрасте еще не в полной мере сформирована пищеварительная система, рацион питания должен быть щадящим по способу 5 приготовления пищи (можно использовать варение, тушение, запекание, припускание, пассерование) и по химическому составу (исключить из меню продукты и блюда, обладающие раздражающими, экстрактивными свойствами).

6.Необходимо употреблять только безопасную пищу, для того чтобы не возникло пищевое отравление.

7.Для поддержания аппетита и обеспечения выделения пищеварительных соков очень важно соблюдать режим питания.

В школьном возрасте целесообразно четырёхразовое питание, через каждые 4 часа с равномерным распределением суточного рациона: завтрак — 25 %, второй завтрак — 20 %, обед — 35 %, ужин — 20 %. Важным оздоровительным мероприятием для детей-учащихся служит правильная организация питания в школе в виде горячих школьных завтраков и обедов, рацион которых должен составлять 50–70 % суточной нормы.

 Питание бутербродами, пиццей, чипсами, шоколадными батончиками вредно, так как — эта пища неполноценна по своему составу и к тому же раздражает желудок, способствуя развитию гастрита. Каждый день в меню ребенка должны быть: фрукты и овощи; мясо и рыба; молоко и молочные продукты; зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья). Недостаточность или переизбыток потребляемой ребёнком пищи может неблагоприятно отразится на деятельности желудочно-кишечного тракта, способствовать нарушению обмена веществ, увеличению избыточной массы тела или привести к истощению.

Таким образом, питание должно быть разнообразным — это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества. Рациональное питание детей с использованием пищевых продуктов повышенной пищевой и биологической ценности является необходимым условием обеспечения их здоровья; устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов; способности к обучению во всех возрастные периоды. В связи с этим организация рационов питания во время пребывания учеников в школе является одним из важных факторов профилактики заболеваний и поддержания здоровья детей и подростков.