**Рациональное питание школьников - основа здорового образа жизни**

Выделяют основные принципы рационального питания:

Соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергетическим затратам.

Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма.

Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов).

Разнообразие используемых пищевых продуктов (широкий ассортимент, в том числе овощи, фрукты, ягоды, зелень).

Соблюдение режима питания.

Щадящая кулинарная обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности, витаминов.

Калорийность суточных рационов для детей различных возрастных групп составляет:

от 7 до 10 лет – 2400ккал;

от 11 до 13 лет (мальчики) – 2700 ккал;

от 11 до 13 лет (девочки) - 2450 ккал;

юноши от 14 до 17 лет – 2900 ккал;

девушки от 14 до 17 лет – 2600 ккал.

В рационе ребенка школьного возраста ежедневно должны присутствовать следующие продукты:

молоко;

мясо;

сливочное, растительное масло;

хлеб ржаной и пшеничный ;

рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2 - 3 дня.

Продукты, богатые витамином А: морковь; сладкий перец; зеленый лук; щавель; шпинат; зелень; плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты-источники витамина С: зелень петрушки и укропа; помидоры; черная и красная смородина; красный болгарский перец; цитрусовые; картофель.

Витамин Е содержится в следующих продуктах:

печень; яйца; пророщенные зерна пшеницы; овсяная и гречневая крупы.

Продукты, богатые витаминами группы В:

хлеб грубого помола; молоко; творог; печень; сыр; яйца; капуста; яблоки; миндаль; помидоры; бобовые.

Организация рационов питания во время пребывания учащихся в школе является одним из важных факторов профилактики заболеваний и поддержания здоровья детей и подростков.

Горячее питание в общеобразовательных школах организовывается двухразовое для детей групп продленного дня и горячие завтраки для остальных детей.

Школьное меню

В школьных столовых рекомендовано применять цикличное меню, которое в наибольшей степени отражает научную организацию питания школьников. В меню должны входить разнообразные блюда, и, чтобы они часто не повторялись, лучше использовать двухнедельное меню.

Пищевая продукция, поступающая на пищеблок, сопровождается документами, удостоверяющими их безопасность в соответствии с Законом Республики Казахстан «О безопасности пищевой продукции».