**Организация здорового питания в школе**

Здоровое питание - одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития.

Обеспечение рационального питания школьника - одно из ведущих условий из правильного гармоничного развития. Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 17 лет, характеризуется процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга.

Для обеспечения всех этих сложных жизненных процессов школьнику необходимо полноценное питание, которое покроет повышенные потребности его организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, энергии.

Здоровое питание предусматривает первый прием пищи ребенком дома с учетом режима дня и организации образовательного процесса.

В школе ученики обеспечиваются горячим питанием в зависимости от режима (смены) обучения:

- обучающиеся первой смены во вторую или третью перемены обеспечиваются завтраком, который должен состоять из горячего блюда и напитка и составлять 20-25% от суточной калорийности; рекомендуется  добавлять ягоды, фрукты и овощи, при этом фрукты должны выдаваться поштучно;

- обучающиеся во вторую смену обеспечиваются обедом, включающим закуску (салат или свежие овощи), горячее первое, второе блюдо и напиток, и составляющим 30-35% от суточной калорийности. **Замена обеда завтраком запрещается.**

Ответственность за организацию питания обучающихся возлагается на образовательную организацию, для чего расписанием занятий должен предусматриваться перерыв не менее 20 минут для приема пищи.

Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключить продукты с раздражающими свойствами.

Ежедневно в рацион следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло,хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.

Здоровое питание — путь к отличным знаниям!

