**Разговоры о здоровом питании**

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ –** **ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**

**Организацию горячего питания в школе можно рассматривать как здоровьесберегающую технологию, дополняющую образовательные технологии сохранения и укрепления здоровья обучающихся.**

**Организационные аспекты этой проблемы включают:**

-Рациональная организация работы школьной столовой

-Эстетическое оформлениестоловой

-Корректировка меню, разнообразие ассортимента

-Питьевой режим

**Задачи**

-Формирование у школьников культуры поведения за столом, через внеклассную работу

-Обеспечение соответствия питания школьников, установленным нормам и стандартам, качественное улучшение рациона питания обучающихся

-Формировать представление о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания

***С чего начинается здоровье?***

К приоритетам государственной политики РФ относятся охрана и укрепление здоровья детей и подростков.

Здоровье начинается с питания.

Правильное питание учащихся признано ключевым фактором здоровья нации.

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте.

Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Пищевой рацион должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, физической нагрузки.

В школе предусмотрено одноразовое горячее питание, а также реализация (свободная продажа) готовых блюд и буфетной продукции в достаточном ассортименте.

Дети и подростки, посещающие группы продленного дня обеспечиваются двухразовым горячим питанием.

***Новые технологии питания***

В школе созданы условия для здорового питания

Столовая школы отвечает всем необходимым требованиям – гигиеничность, многофункциональность.

Питание школьников улучшилось, так как продукты готовятся с помощью новых технологии на пару, благодаря этому в них сохраняются необходимые растущему организму витамины и полезные вещества, вкус еды не ухудшается.

**Советы родителям**

Детям 6-7 лет есть 4-5 раз в день

Перерыв между приёмам пищи не больше 3-3,5 часов

Соблюдение режима питания – лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения

Если пришло время завтрака или обеда, а ребёнок совсем не хочет есть, предложите ему выпить сок, молоко или съесть яблоко. Не стоит принуждать ребёнка.

Чтобы «разбудить» у ребёнка аппетит дайте ему овощной или фруктовый салат. Начинает выделяться желудочный сок, и у малыша возникает желание поесть.

Питание ребёнка должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым.

Особое место в рационе питания занимают белковые продукты.

Мясную пищу ребёнку лучше есть во время обеда.

Жиры - источник энергии и «строительный материал» для организма. Особое место среди жировых продуктов занимает сливочные и растительные масла.