**Гаряче харчування – запорука здоров’я**

*Багаторічний досвід спостережень лікарів і педагогів показав, що учні, які не споживають під час навчального дня гарячу їжу, швидше стомлюються, частіше скаржаться на головні болі, втому, на болі в шлунку, поганий присмак у роті, поганий настрій і знижену працездатність. До того ж, згідно зі статистикою, хвороби шлунка серед дітей шкільного віку займають друге місце після захворювань опорно-рухового апарату.*

*Словом, все більше фактів говорить на користь обов'язкового гарячого харчування для всіх школярів під час їх перебування в школі. Ще не так давно статистика показувала, що школярі, особливо старшокласники воліють не якісну їжу, а чіпси, бутерброди, кока-колу, всілякі рекламовані сухарики. На щастя тенденція почала змінюватися і все більше старшокласників схиляються до того, що при великому навантаженні в школі необхідне гаряче харчування. Освоєння шкільних програм вимагає від дітей високої розумової активності. Маленька людина, що залучається до знань, не тільки виконує важку працю, але одночасно і росте, розвивається, і для всього цього вона повинна отримувати повноцінне харчування.*

*Сучасний школяр повинен їсти не менше чотирьох разів на день, причому на сніданок, обід і вечерю неодмінно має бути гаряча страва. Для зростаючого організму обов'язкові молоко, сир, сир, кисломолочні продукти - джерела кальцію і білка. Дефіцит кальцію і фосфору також допоможуть заповнити рибні страви. Як гарнір краще використовувати не картоплю чи макарони, а тушковані або варені овочі (капусту, буряк, цибуля, морква, бобові, часник і капусту). За день школярі повинні випивати не менше двох літрів рідини, але не газованої води, а фруктових або овочевих соків.*

*Харчування школяра має бути збалансованим. У меню школяра обов'язково повинні входити продукти, що містять не тільки білки, жири і вуглеводи, а й незамінні амінокислоти, вітаміни, деякі жирні кислоти, мінерали й мікроелементи. Ці компоненти самостійно не синтезуються в організмі, але необхідні для повноцінного розвитку дитячого організму. Співвідношення між білками, жирами і вуглеводами має бути 1:1:4.*

*Калорійність раціону школяра повинна бути наступною:*

* *7-10 років - 2400 ккал*
* *14-17 років - 2600-3000 ккал,*
* *якщо ж дитина займається спортом, вона повинна отримувати на 300-500 ккал більше.*

*Гаряче харчування дітей під час перебування в школі є однією з важливих умов підтримання їх здоров'я і здібності до ефективного навчання. Хороша організація шкільного харчування веде до поліпшення показників рівня здоров'я населення, і в першу чергу дітей, враховуючи, що в школі вони проводять більшу частину свого часу. Тому харчування є одним з важливих факторів, що визначають здоров'я підростаючого покоління. Повноцінне і збалансоване харчування сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності і успішності, фізичному і розумовому розвитку дітей та підлітків, створює умови для їх адаптації до сучасного життя.*