**О пользе горячего питания детей.**

**Горячее питание –** организованное питание обучающихся (воспитанников), которое предусматривает наличие в каждый приём пищи по меньшей мере одного горячего блюда, не считая горячего напитка.

Питание является одним из важнейших факторов, характеризующих степень адаптации ребенка к внешнему миру, оно в значительной степени определяет возможности последующего роста и развития. Питание определяет также состояние иммунологической реактивности, способность к реагированию на стрессовые воздействия, физическое и психическое развитие.

Неполноценность питания резко сказывается на иммунитете и провоцирует возникновение целого ряда обменных заболеваний. Именно нарушения в питании являются одной из основных причин высокой заболеваемости детей и подростков.

 В соответствие с этим можно увидеть в структуре хронической заболеваемости детей, за последнее время рост числа заболеваемости по болезням желудочно-кишечного тракта и эндокринным заболеваниям, связанных с питанием.

 Горячее питание в системе питания человека имеет крайне важное значение.

Современный школьник, да и воспитанник детского сада должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. При этом температура подачи горячих блюд (супов и горячих напитков) должна быть не менее +750С, температура вторых блюд и гарниров не менее +650С, а вот температура напитков (соки, компоты) должна быть не выше +200С.

 Завтрак может состоять из каши, запеканки, творожных или яичных блюда, а также бутерброда, где желательно хлеб грубого помола и горячего напитка. Завтракая такими продуктами, можно не только насытиться, но также сделать прием пищи полезным.

В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется – второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

Обед должен состоять из продуктов, насыщенных белками и углеводами, т.е. обед должен включать в себя закуску (салат или порционные овощи), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыты или птицы), напиток (компот или кисель).

В промежутке между обедом и ужином дополнительный приём пищи – полдник, который включает в себя напиток (молоко, кисломолочные напитки, сока, чай) с булочными или кондитерскими изделиями, а также творожных или крупяных запеканок.

Ужин должен проходить не позже, чем за 4 часа до сна. Ужин должен быть легким и может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. (молочные продукты, овощи или фрукты), он является одним из элементов правильного питания.

Особое значение эти правила имеют в питании детей, так как рациональное, сбалансированное питание ребёнка – это залог не только его физического здоровья, но и хорошей работоспособности и отличного настроения.

Одними из здоровье сберегающих факторов в образовательных учреждениях является - организация горячего питания детей, как профилактика заболеваний органов пищеварения.

Пом. врача по гигиене

детей и подростков

Е.А. Клостер