**Как правильно организовать Питание детей в школе**

**Горячее питание школьников является необходимым условием обеспечения здоровья детского населения, устойчивости к воздействию неблагоприятной внешней среды, формирования пищевого поведения, физического состояния и развития, способности к обучению и хорошей успеваемости, профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.**

**питание школьника?**

*Чтобы обеспечить рациональное питание*

Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как *варка, приготовление на пару, тушение, запекание*.

Ежедневно в рационах *2-6-разового* питания школьников следует включать *мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный*. Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2 – 3 дня.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы или порционированные овощи. Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

В полдник рекомендуется включать в меню напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

*школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:*

*C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\water_bottle_PNG10151.png*

**Напиток**

Воду без газа, компот, морс

**Фрукты**

Яблоко, груша, банан и другие,

не вызывающие аллергии

**C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\orehi-funduk-mindal-greckie.jpg**

**Сладкое**

Цукаты, сухофрукты, орехи

**Не стоит давать детям в школу:**

* Сладкую газированную воду;
* Шоколадные батончики;
* Бутерброды с колбасой любых видов;
* Сухари и чипсы;
* Фаст-фуд

ПЕРЕЧЕНЬ

ПРОДУКТОВ И БЛЮД, КОТОРЫЕ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ

В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ:

* Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
* Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
* Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия;
* Окрошки и холодные супы;
* Макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом, яичница-глазунья;
* Паштеты и блинчики с мясом и с творогом;
* Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжная сметана без термической обработки;
* Кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические, газированные напитки, алкоголь;
* Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
* **Интервалы между приемами пищи**

**не должны превышать 3,5 – 4-х часов**



****