**Современный подросток, каким должно быть его питание.**

Подросток! Не случайно в этом слове корень – рост.

За сравнительно короткий отрезок времени организм подростка претерпевает сложную перестройку, требующую большого напряжения многих органов и систем, и в первую очередь нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой.

Переходный возраст относят к физиологически наиболее ответственным периодам жизни человека. Если так было всегда, то в наши дни тем более. Очевиден тот факт, что современные дети растут и развиваются быстрее, чем допустим их довоенные сверстники и даже дети 50х годов. Бурный темп современной жизни коснулся и детей. Увеличивается объём школьных программ, очень многое необходимо узнать, увидеть, успеть. Учебная работа, занятия по интересам, физкультура и спорт- все это требует больших энергетических затрат. Очень важно внимательно отнестись к жизни ребенка, к организации его режима и особенно питания. Именно питания, потому что для обеспечения бурного роста необходим « строительный материал» и не любой, а полноценный и доставляемый не в любое время, а в целесообразном и точном режиме.

Особенно большое значение имеет необходимое содержание в рационе подростка белка, так как белок служит основой для построения новых тканей. Последние исследования показали зависимость между содержанием белка в питании и способность организма сопротивляться инфекционным заболеваниям. Белки содержатся как в животных, так и в растительных продуктах. Для организма наиболее полезны белки, близкие по своему составу к белкам тканей человека. Речь идет о белках животного происхождения - о белках в молоке , кисло-молочных продуктах, сыр, творог, яиц, мясо, рыба.

Если в рационе питания мало белка замедляется рост, возникает слабость, вялость, снижается трудоспособность и успеваемость. Однако избыток белка также вреден для организма – он может вызвать нарушение обмена веществ. Все должно быть в меру соответственно возрасту детей.

В состав молока и кисло-молочных продуктов входят высококачественные белки, необходимые для нормального роста и развития, легко усвояемые жиры, углеводы, витамины. Эти продукты богаты кальцием и фосфором, идущими на формирование зубов и костей, а также аминокислоты – обеспечивающие защиту организма от инфекций.

Растительные белки содержатся в крупах, хлебе, овощах по своей ценности очень полезны. Это углеводы – главный источник энергии они необходимы растущему организму. В рацион следует включать овощи и фрукты в них содержится все виды витаминов. Они нужны для правильного роста и развития. Витамины участвуют во всех обменных процессах происходящих в организме, повышают его выносливость и устойчивость к разным инфекциям.

Есть следует 4 раза в день примерно через 4 часа . Обязательно завтракать перед школой. Дети должны уметь есть красиво, не торопясь, правильно пользоваться столовыми приборами. О полноценном, регулярном питании конечно должны заботиться родители, от этого зависит здоровье их детей, успехи в учебе, труде, спорте.

В нашей школе созданы все условия для полноценного, сбалансированного питания.

Приготовление блюд осуществляется на основе разработанных технологических карт и 10-ти дневного меню. При составлении рациона предусматривается правильное распределение продуктов в течения завтрака и обеда с учетом их калорийности.

Основные направления ОУ направлены на создание благоприятных условий для организации питания обучающихся. Укрепление и модернизацию материальной база помещений пищеблока, обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания. Проводится разъяснительная работа среди родителей и обучающихся о полноценном питании.

Медицинская сестра высшей категории: Брусницина Л.В.