**Основные принципы здорового питания школьника**

Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и витамины, минералы и микроэлементы. Эти компоненты необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4. При составлении меню обязательно надо учитывать потребности организма, связанных с ростом и развитием детей, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой.

**Необходимые продукты для полноценного питания школьников:**

**Белки**

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения. В рацион ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко или кисломолочные напитки, творог, рыба, мясные продукты, яйца.

**Жиры**

Норма потребления жиров для школьников-80-90 г в сутки, 30% суточного рациона. Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло, растительное масло, мясо, сметану.

**Углеводы**

Суточная норма углеводов в рационе школьника должно приходиться не более 300-400 грамм. Необходимые продукты в меню школьника: хлеб, крупы, картофель, мед, сухофрукты и сахар.

**Витамины и минералы**

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма. Ребенку необходимы продукты богатые витаминами А, группы В,С,Е; минеральными солями и микроэлементами: йод, железо ,фтор, кобальт, селен, медь и другие.

Продукты, богатые витаминами, минеральными солями микроэлементами: морковь, сладкий перец, зеленый лук, щавель, плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи, петрушка, укроп, помидоры, смородина, цитрусовые, картофель, печень, яйца, овсяная и гречневая крупы, сыр, капуста, яблоки, миндаль, помидоры, бобовые и другие.

Врач педиатр: Крыкбаева А.М.