**Пояснительная записка с обоснование выбора блюд для школьного обеда**.

Современные дети часто не готовы к правильному питанию. Многие из них не хотят есть каши, они привыкли есть фасфуд, сладкие блюда с большим количеством специй и соусов. Накормить современного ребёнка правильной и здоровой пищей действительно не просто. Школьная еда и качественная и полезная направленная на изменения пищевых пристрастий детей. Многим родителям нужно обратить внимание на нормы и рационы школьного питания, чтобы привить ребёнку здоровый вкус.

Правильное питание является одним из важнейших условий гармоничного развития организма. С пищей человек получает большинство веществ, необходимых для роста и развития, пополнения энергии, затраченную на умственную и физическую работу. Школьный период охватывающий возраст, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличение костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связанны с окончательным созревание и формирование человека. К особенностям этого возрастного периода относится так же значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнения школьных программ, сочетания знаний с дополнительными нагрузками (факультативные занятия, кружки, домашние задания). Для обеспечения всех этих сложных жизненных процессов школьнику необходимо полноценное питание, которое покроет повышенные потребности его организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, энергии. Эти показатели значительно изменяются в зависимости от возраста, пола, вида деятельности, условий жизни. В школьном возрасте дети должны получать биологически полноценные продукты, богатые белками, минеральными солями, витамина. Какой принцип здорового питания?

1. 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, углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского развития. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.
2. Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходованием основных пищевых веществ

При составлении данного меню руководствовались следующими принципами:

Рацион отвечает физическим потребностям детей и подростков в пищевых веществах и энергии зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и вида деятельности, климатических условий и сезона года. Меню разрабатывается дифференцированно для детей разных возрастных групп и обсчитывается по содержанию основных пищевых веществ и энергии. Меню составляет таким образом, что бы средним за 10-12 дней была выполнена норма потребления продуктов на одного ребенка. Обьем пищи удовлетворяет потребности растущего организма, вызывает чувство насыщения и соответствует возрастной группе. Соблюдается регламентированный порядок использования отдельных продуктов. Учитывается сезон года. Обеспечивается преемственность между питанием ребенка в школе и приемом пищи дома.

**Обед** – основной, главный прием пищи; в который включены традиционные блюда русской кухни:

1. **Салат из моркови и яблок**
2. **Борщ с фасолью**
3. **Бефстроганов из мяса кур**
4. **Картофель тушёный с мясом кур**
5. **Сок абрикосовый**
6. **Хлеб пшеничный йодированный.**
7. **Хлеб ржаной**

* **Салат из моркови и яблока** : один из лучших для укрепления иммунитета в холодное время года. В нем мало калорий, его просто приготовить, а за счет недорогих ингредиентов он получается достаточно бюджетным по стоимости.
* **Борщ с фасолью**: содержит белки необходимые для роста и восстановления клеток организма. Мясо и фасоль содержат полноценные животные и растительные белки **Содержит углеводы**, которые дают ощущение сытости и стабилизируют уровень сахара в крови. Картофель, свёкла, морковь и другие овощи богаты клетчаткой и полезными углеводами**. Содержит пищевые волокна,** которые нормализуют работу кишечника, снижают уровень холестерина в крови.
* **Картофель тушеный с мясом кур:** полезное блюдо, которое содержит витамины и минералы. Курица богата белком и аминокислотами, необходимыми для поддержания мышечной массы. Картофель является источником калия и углеводов, которые дают энергию. Овощи добавляют блюду витамины и клетчатку, улучшая пищеварение.
* **Абрикосовый сок** улучшает память и повышает работоспособность, укрепляет и тонизирует организм, полезен при сердечно - сосудистых заболеваниях (калоризатор). Он помогает укреплять сердечную мышцу, сок полезен людям, страдающим аритмией, выводит из организма избыток жидкости.
* **Хлеб**: Углеводы в составе хлеба быстро усваиваются и обеспечивают организм энергией. **Содержит кальций**, который необходим для поддержания крепости костей и зубов.
* **Хлеб ржаной:**  Неперевариваемые волокна активизируют работу кишечника и повышают усвоение полезных веществ. За счёт большого количества клетчатки ржаной хлеб является более сытным. **Содержит меньше калорий,** чем пшеничный хлеб.

Представленный рацион питания обеспечивает учащихся необходимой энергией в течении учебного дня, способствует повышению иммунитета и помогает справится с учебной нагрузкой**.**