**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.

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. Возраст детей школьного периода 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 питательныхвеществ. 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. Оббьем 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**
2. **Суп с рыбными консервами (сайра)**
3. **Бефстроганов из мяса кур**
4. **Каша перловая рассыпчатая**
5. **Компот из яблок и лимона**
6. **Хлеб ржаной**
7. **Вафли**

* **Салат из моркови** : 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.
* **Суп с рыбными консервами обладает следующими полезными свойствами: Содержит омега-3 жирные кислоты,** необходимые для здоровья сердца и сосудов. Они помогают снизить уровень холестерина в крови, укрепляют иммунную систему и улучшают работу мозга. **Содержит белок**, который способствует росту и восстановлению клеток, а также обеспечивает организм энергией. **Содержит витамины и минералы,** необходимые для нормального функционирования органов и систем организма. Например, витамин D помогает укрепить кости и зубы. **Содержит микроэлементы**, такие как железо и йод, необходимые для правильного обмена веществ и функционирования щитовидной железы.
* **Бефстроганов из мяса кур:** Курица — хороший источник высококачественного белка, необходимого для роста и восстановления мышц. В состав бефстроганова входят витамины А, В1, В2, В5, В6, В9, В12, С, D, Е, Н и РР, а также необходимые организму минеральные вещества: калий, кальций, магний, цинк, селен, медь и марганец, железо, хлор и серу, йод, хром, фтор, молибден, бор и ванадий, олово и титан, кремний, кобальт, рубидий, никель и алюминий, фосфор и натрий. Бефстроганов, приготовленный с умеренным количеством сметаны или безмолочной альтернативы, можно употреблять как часть сбалансированного рациона. Мясо птицы рекомендуют при заболеваниях сердца и сосудов, а также при анорексии, анемии и рахите.
* **Каша перловая рассыпчатая: Профилактика диабета**. Клетчатка в составе перловки помогает организму дольше переваривать пищу, поддерживая на стабильном уровне глюкозу в крови. **Нормализация пищеварения**. Пищевые волокна стимулируют перистальтику кишечника, предотвращают запоры и способствуют чувству насыщения.  **Снижение уровня холестерина**. Клетчатка в перловке позволяет держать под контролем уровень «плохого» холестерина, что важно для профилактики заболеваний сердечнососудистой системы.  **Защита иммунитета**. В крупе содержится лизин — аминокислота, которая обладает противовирусными свойствами и подавляет развитие острых респираторных инфекций.  **Поддержка нервной и сердечнососудистой систем**. Это происходит благодаря магнию, который есть в перловке. Микроэлемент уменьшает тревогу, нервную возбудимость и участвует в сокращении мышц.  **Укрепление костей.** Фосфор в составе перловки взаимодействует с кальцием, укрепляет кости и предотвращает развитие остеопороза.
* **Компот из яблок и лимона обладает рядом полезных свойств**. Напиток является источником витаминов, минералов, пектина и клетчатки.  **Укрепляет иммунитет**. Это связано с содержанием витамина С, который обладает иммуномодулирующим и противовоспалительным действием.  **Нормализует пищеварение**. Напиток содержит яблочную и лимонную кислоты, которые стимулируют выработку пищеварительных ферментов, улучшают аппетит.  **Способствует выведению токсинов.** Благодаря содержанию органических кислот компот обладает лёгким мочегонным эффектом.  **Улучшает состояние кожи**.
* **Вафли**

**Быстро утоляют голод.** Это хороший продукт для людей, испытывающих большие физические нагрузки. **Стимулируют мозговую деятельность.** Поэтому употребление вафель в небольшом количестве полезно при больших умственных нагрузках.  **Обогащают кальцием**. Молоко, из которого делают вафли, содержит кальций, способствующий укреплению костей. **Помогают улучшить процесс терморегуляции**. Вафли могут предотвратить переохлаждение либо перегрев.  **Содержат селен.** Этим веществом богата мука вафель, в 100 граммах которой содержится 48% его суточной нормы. Селен отвечает за иммунитет и помогает лимфоцитам бороться с бактериями и раковыми клетками.

* **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**.**