***ПАМЯТКА***

***«Особенности питания школьников***

***в весенний период»***

*С приходом весны в организме человека происходят большие перемены. После зимнего периода, на который приходится пик заболеваемости гриппом и ОРВИ, значительно снижается иммунитет. Сезонная перестройка затрагивает гормональную и нервную системы.*

Особенно чувствителен к изменениям детский организм. Ребенок делается раздражительным, быстро утомляется, у него снижается аппетит. Чтобы избежать неприятных симптомов, необходимо правильно питаться как дома, так и в образовательном учреждении.

Особенно важно, чтобы весной в рационе школьников были витаминизированные продукты. Это способствует улучшению его общего состояния, физической активности и повышению иммунитета. Ежедневно на тарелке ребенка должны быть крупы, фрукты, овощи, молочные продукты и мясо. Для того чтобы обеспечить организм витамином С, нужно раз в день обязательно съедать один фрукт – яблоко, гранат, банан, апельсин. Кроме того, можно добавлять в кашу или йогурт замороженные ягоды, а конфеты, пирожные и газировку заменить творожными десертами, свежими компотами и морсами.

Что же касается каши, то она содержит медленные углеводы и является главным источником энергии и сил для ребенка. Диетологи рекомендуют гречневую и овсяную каши, а также макаронные изделия из твердых сортов пшеницы. Каша из манной крупы и белого риса считается менее полезной.

Употребление кисломолочных продуктов улучшит пищеварительный процесс ребенка и нормализует микрофлору кишечника. Они содержат полезные лакто- и бифидобактерии и при этом повышают сопротивляемость организма к инфекциям.

В рацион ребенка обязательно должно входить мясо. Это могут быть блюда из нежирной говядины, курятины или индейки. Железо, содержащееся в мясе, повышает гемоглобин в крови. Кроме того, белок животного происхождения необходим для роста соединительной и мышечной ткани ребенка.

Источником витамина В, который служит для укрепления организма, являются овощи и зелень. В начале весны в рацион ребенка необходимо включить свеклу, морковь, а также блюда из квашеной капусты, которая содержит большое количество витамина С. Полезными будут овощные салаты с добавлением небольшого количества масла и зелени.

Значительную часть времени ребенок проводит в школе, поэтому детскому питанию здесь уделяется особое внимание. Меню разрабатывается специалистами с учетом сезонности. В рационе школьников присутствует необходимое детскому организму количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и других полезных веществ.

Для укрепления здоровья школьников в образовательных учреждениях проводится сезонная витаминизация. Обычно витаминизируются первые, третьи блюда или молоко – аскорбиновую кислоту предварительно растворяют и добавляют в общую массу блюда. Процедура витаминизации отвечает требованиям СанПиН и проводится медицинскими работниками в пищеблоках непосредственно перед раздачей.

Родителям тоже необходимо обратить особое внимание на питание ребенка в начале весеннего сезона. В это время для поддержания здоровья ему не помешает принимать витаминный комплекс. Важно помнить, что правильный рацион, обогащенный необходимыми полезными для ребенка веществами – залог здоровья, энергичности и хорошего настроения.

* [](http://img4.minibanda.ru/Notes/4/8/5/cache/485aaaa3-2018-0330-1338-3146585ffff4-w800-h800.jpg)