**Почему детям необходимо здоровое питание?**

Ваш ребёнок — самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» — чаще обращайте внимание на то, что они едят. Ведь пища — единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребёнка в этот период — залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учёбе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжёлый труд, но одновременно и растёт, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряжённая умственная деятельность, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии. А всё, что связано с интеллектуальным трудом, зависит от запасов в организме углеводов, в основном глюкозы. Понижение содержания глюкозы и кислорода в крови ниже определённого уровня ведёт к нарушению мозговых функций. Это может стать одной из причин снижения умственной работоспособности и ухудшения восприятия учебного материала учащимися.

    Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак — ведь они лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя бы раз в день ребёнок поел как следует. Однако не все знают, какой завтрак наиболее ценен для школьника. Некоторые стараются включить в завтрак как можно больше углеводов, которые, как уже сказано выше, «отвечают» за умственную деятельность. Действительно, после обильного углеводного завтрака содержание глюкозы в крови резко повышается, но если углеводов слишком много, то вслед за этим, через 1,5-2 часа, может обнаружиться столь же резкое снижение её содержания, а это может привести к развитию состояния гипогликемии и появлению выраженного ощущения умственной усталости.

    Поэтому медики советуют включать в завтрак сложные формы углеводов. Это значит, что помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином.

    Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников, — это жиры. На их долю приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии.   Они используются не только в энергетических целях, но являются необходимым элементом при построении клеточных мембран, ферментов и гормонов, служат средой для растворения витаминов, являются основным строительным материалом нашего организма. Основными источниками белка в питании ребенка являются мясо, яйца, рыба, а также фасоль, орехи, зерновые культуры и некоторые овощи. «Правильными» жирами особенно богаты молочные продукты. Поэтому в школьные обеды, как правило, включают молоко, кефир, сметану. Белки животного происхождения очень полезны для растущего организма школьников, и всё же не стоит увлекаться колбасами, сосисками, копчёной пищей.

      В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах клетчатка — смесь трудноперевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она необходима для нормального пищеварения. В продуктах питания школьников должно быть около 15-20 г клетчатки.        Чтобы выполнить это требование, при приготовлении пищи следует использовать в большем количестве цельнозерновые продукты, а также фрукты и овощи.