***Говоря о здоровом питании обучающихся, надо заметить, что детям необходимо есть продукты всех пищевых групп, чтобы удовлетворить нужду своего организма в питательных веществах.***

**Хлеб, другие злаковые и картофель.**  Питание школьников должно опираться на эту группу продуктов.

**Фрукты и овощи.**  Для здорового, полноценного питания школьникам необходимо давать 5 порций разнообразных фруктов и овощей ежедневно.

**Одной порцией может считаться:**

* 1 фрукт среднего размера – например, банан, яблоко, апельсин;
* 2 фрукта маленького размера (таких, как слива), 10-15 виноградин, вишен, ягод;
* 1 небольшая порция салата из свежих овощей;
* 3 полных столовых ложки приготовленных овощей – таких, как зеленый горошек;
* 3 полных столовых ложки приготовленных бобовых – таких, как фасоль (если ребенок съест больше, это все равно засчитывается, как одна порция);
* 1 столовая ложка сухих фруктов – таких, как изюм или курага;
* 1 небольшой стакан натурального сока (если ребенок выпьет больше, это все равно засчитывается, как одна порция).

**Молоко и молочные продукты.**  Детям необходимо 3 порции молочных продуктов в день. Это может быть 1 упаковка йогурта, 1 стакан молока или 1 кусочек сыра размером со спичечную коробку. Это особенно важно для здорового питания младших школьников. Молочные продукты пониженной жирности обычно содержат в себе такое же количество кальция и тот же перечень витаминов, которые мы находим в продукции нормальной жирности. Однако полностью обезжиренные молочные продукты детям употреблять нежелательно.

**Мясо, рыба и альтернативные им продукты.** Мясо (особенно красное) и рыба являются наилучшими источниками железа. Однако бобовые (чечевица, фасоль), зеленые листовые овощи и обогащенные злаки также могут дать организму школьника достаточно железа.

Жирная рыба очень богата  жирными кислотами. Эти кислоты необходимы для правильного функционирования нервной, иммунной и сердечно сосудистой систем ребенка. Правила здорового питания не только школьников, но и детей вообще, говорят о том, что в неделю детям необходимо съедать 2 порции жирной рыбы (однако избегайте давать ребенку рыбу-меч, поскольку в ней содержится большое количество ртути).

Жирные или сладкие продукты.  Продукты высокой жирности или с большим содержанием сахара – такие, как торты, печенье, шоколадные вафли, хрустящий картофель – дают школьникам много энергии, однако почти не содержат в себе витаминов. В небольшом количестве детям сладости употреблять можно, однако, только как компонент сбалансированного питания, а не как замену основной, здоровой и полезной пищи.

**Полезные напитки.**  В качестве самых подходящих напитков здоровое питание предлагает для школьников молоко и воду - поскольку они не разрушают их зубов. Соки обладают повышенной кислотностью и содержат высокий процент сахара (даже в натуральных соках мы находим природные сахара). Поэтому соки детям лучше давать вместе с едой - в противном случае, желательно разбавлять их водой.

Общее количество жидкости, которое необходимо школьнику в течение дня, зависит от погоды, физической активности ребенка и от продуктов, которые он ест. Здоровое питание младших школьников вообще не позволяет употребление газированных напитков типа кока-кола, содержащих кофеин. Что касается школьников старшего возраста - избегайте давать им газированные напитки с содержанием кофеина во время еды, поскольку кофеин препятствует всасыванию организмом железа.