

**Санкт-Петербургское государственное  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Промышленно-технологический колледж имени Н.И. Путилова»**

**Рекомендации по организации здорового питания детей.**

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие подросткового и юношеского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию.

**Правильное или рациональное питание** – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, **правильное питание – это здоровое питание.**

Питание ребенка подросткового и юношеского возраста должно быть:

- **полноценным**, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду;

- **разнообразным**, состоять из продуктов растительного и животного происхождения, чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище;

- **доброкачественным**, не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов, пища должна быть не только вкусной, но и безопасной;

- **достаточным по объему и калорийности**, вызывать чувство сытости, получаемое обучающимися в колледже питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма; Важным условием является строгий **режим** питания, который предусматривает полноценный комплексный обед в течении учебного дня. Причем обязательно включать горячее блюдо.

В соответствии с принципами организации питания детей подросткового и юношеского возраста, рацион должен включать все основные группы продуктов: мясо, рыбу, молоко и молочные продукты, фрукты, овощи, растительные и животные жиры.

Правильное питание обучающихся целиком и полностью зависит от родителей.

**Если Ваш ребенок посещает колледж**, где получает комплексный обед необходимый по возрасту, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион колледжа. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

**Соблюдение рекомендаций по организации питания подростков и юношей  
позволит сохранить и укрепить здоровье нации в целом.**

Директор

Г.Ф. Шорников

