**«Школьное питание – это залог здоровья подрастающего поколения».**

За простыми словами «школьное питание» стоит здоровье детей. Различные болезни органов пищеварения у детей и подростков, по данным медицинских работников, занимают 3-е место. Поэтому одним из важнейших факторов сохранения здоровья учащихся является организация правильного питания не только дома, но и в школе, где дети проводят большую часть времени.

**Здоровое питание для школьника**

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. Именно в школьном возрасте важно сформировать у детей и подростков правильное представление о здоровом питании. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, здоровья и долголетия.

Школьная столовая играет огромную роль, так как соблюдение детьми культуры питания является залогом правильного питания. Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создает условия к их адаптации к современной жизни. Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами и поэтому отвечает принципам рационального питания. Основные правила питания – разнообразие и своевременность.

**Уважаемые родители, с десятидневным цикличным меню школьной столовой вы можете ознакомиться в данном разделе.**