**Питание детей в оздоровительных учреждениях, его роль в эффективности оздоровления.**

Полноценное и правильно организованное питание имеет значение для нормального физического и нервно-психического развития детей, обеспечения высокой работоспособности и сопротивляемости их организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Роль питания в эффективности оздоровления - обеспечить оптимальную потребность организма в пищевых веществах (белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах и т.д.). Основное место в питании детей отведено белку как пластическому материалу, обеспечивающему процессы роста и способствующему повышению сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

На период летнего отдыха и оздоровления нормы питания детей, в том числе калорийность суточного рациона следует увеличивать минимум на 10 %, это связано с повышенной двигательной активностью детей. В связи с этим, исходя из средних величин физиологической потребности детей, среднесуточный набор продуктов в загородных лагерях должен содержать около 100 г белков, 100 г жиров и 400 г углеводов при калорийности около 2800 - 3000 ккал. Многие жизненно необходимые пищевые вещества (незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины) не синтезируются в организме и поступают только с пищей. Белок животного происхождения, содержащий незаменимые аминокислоты, должен составлять 50 - 60% от общего белка, растительные масла, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты, - около 20% от общего количества жира и т.д. При этом соотношение между белками, жирами и углеводами должно составлять 1:1:4. В целях профилактики возможного дефицита некоторых витаминов следует широко использовать разнообразные овощи, фрукты и зелень (лук, петрушку, укроп и т.д.).

При составлении меню необходимо правильно сочетать не только блюда, но и продукты: если в обед первое блюдо овощное, то во втором блюде рекомендуется использовать крупяной гарнир; мясные изделия лучше употреблять с овощами и зеленью. При этом наиболее полноценные и необходимые для детского организма продукты (например, молоко, мясо, масло, овощи и др.) рекомендуется включать в меню ежедневно, другие (творог, рыба, сыр и др.) - не реже 2 - 3 раз в неделю.

Правильная организация питания предусматривает соблюдение режима приема пищи. В загородных лагерях рекомендуется 5-6 разовое питание с интервалами не более 4-х часов.

Важно правильно организовывать питание отдыхающих, так как изменение массы тела отдыхающего в летний период является одним из показателей эффективности оздоровления.