**Рациональное питание детей.**

Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, особенностей действия климата и других факторов. Оно способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию.

Питание детей должно быть сбалансированным. Для здоровья школьников важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма.

Последние годы распространенность ожирения и язвенной болезни среди детей возросла в 2 раза, анемии – почти на 40%, на 50% увеличилась распространенность язвенной болезни среди подростков, число страдающих ожирением среди взрослых составило 20%.

Уровень осведомленности населения в вопросах здорового питания остается низким. Высока популярность продуктов, содержащих красители, ароматизаторы, консерванты, модифицированные компоненты, различные добавки. Повышение спроса на продукты быстрого приготовления (особенно у школьников и студентов) обусловлено низкой пищевой культурой населения.

По современным данным, **суточный рацион** человека должен включать около 32 наименований различных пищевых продуктов, причем, для полноценной работы организма необходимо 15 витаминов и более 20 макро- и микроэлементов.

Основные принципы рационального питания: энергетическая ценность пищевого рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма; соответствие химического состава пищевых веществ, включая витамины и минералы, физиологическим потребностям организма; пищевой рацион должен быть разнообразным; соблюдение оптимального режима питания – регулярность, краткость и чередование приемов пищи; только соблюдение всех указанных принципов делает питание полноценным.