**Основные принципы питания для разных  возрастов**

         Назовем их еще раз:

1.Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.

2.Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам.

3.Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.

4.Оптимальный  режим   питания.

5.Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.

6.Учет индивидуальных особенностей детей.

7.Обеспечение безопасности  питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам  питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

**Особенности организация  питания,  школьников 10-17 лет.**

        Однако организация  питания  подростков,  школьников  10-17 лет имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы учесть все те изменения, которые происходят в детском организме в этом возрасте. В этот период следует обратить особое внимание на следующие моменты:

* Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.
* Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростка.
* На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.
* Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка

             Правильная организация  питания   школьников  может помочь в решении очень многих проблем, возникающих именно в подростковый период. Сейчас особенно важно обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для все возрастающих нагрузок в школе и полового созревания.

               Именно в эти годы - фактически начиная с 10 лет - ребенок становится взрослым человеком. И это касается и его физического развития, и психо-эмоционального, и интеллектуального. Ребенок осваивает новые для себя правила взрослой жизни. Учится ответственности и самостоятельности, учится по-новому выстраивать свои отношения с людьми.

               Немаловажно и то, чтобы именно в этот период взросления ребенок научился самостоятельно соблюдать  режим   питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелегкой работе, а во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни. Ведь от того, как мы питаемся, зависит наше здоровье.

               При составлении рациона для  школьников  10-17 лет учитываются изменения физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста и пола ребенка. Режим   питания   школьника  напрямую связан с распорядком его дня. Большую часть времени подростки проводят в школе. В связи с этим следует учитывать чередование умственных нагрузок и периодов отдыха. В период значительных умственных нагрузок  питание  должно быть дробным и легкоусвояемым. Плотную часть рациона, сытный обед, поставляющий белки и жиры и требующий долгого переваривания следует перенести на период более или менее продолжительного отдыха.