**Результаты исследования  питания  в институте при  Академии медицинских наук.**

               Наилучшая усвояемость пищи наблюдается при 4-кратном приеме.

               При правильном  питании  пища покидает желудок в среднем через 4 часа. Таким образом, интервалы между приемами пищи должны составлять около 4 часов. Промежутки эти обеспечивают возможность полного переваривания в желудке ребенка ранее принятой пищи и появление ко времени следующего приема пищи некоторого чувства голода. Более частое  питание  рекомендуется только физически ослабленным детям и по медицинским показаниям.

             Перед едой детям полезны овощные закуски (винегреты, салаты). Они способствуют выделению пищеварительных соков, а следовательно, возбуждают аппетит и улучшают пищеварение. Острые закуски, содержащие много перца, хрена, горчицы, в питании детей нежелательны, так как они вызывают раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника.

               Горькие овощи — редьку, чеснок, лук — целесообразно употреблять в умеренном количестве. В качестве приправ в питании детей можно использовать петрушку, укроп, щавель, свежие и сухие грибы.

 Суточный объем пищи для детей в возрасте от 7 до 11 лет составляет около 2,5 килограмма, в возрасте от 11 до 15 лет — от 2,5 до 2,8 килограмма, старше 15 лет — 2,8—3,0 килограмма.

                Как лучше распределить объем пищи в течение дня? Наблюдения Института  питания  Академии медицинских наук показали, что дети охотнее едят и пища лучше усваивается, если она в течение дня распределяется более или менее равномерно. Примерно 25% всей пищи по калорийности должно быть съедено за завтраком, 35% — за обедом, 15 % — в полдник и 25 % — во время ужина.

              Немалое влияние на аппетит и выделение пищеварительных соков оказывает обстановка, в которой ребенок ест. Стол должен быть хорошо сервирован, блюда красиво оформлены.

             Перед каждым приемом пищи дети непременно должпы мыть руки, за столом сидеть ровно, не класть локти на стол, жевать с закрытым ртом. Необходимо научить  школьника  правильно пользоваться столовым прибором, салфеткой.

           Категорически нужно запрещать детям заниматься чтением книг и прочими делами во время еды, так как при невнимании к еде вырабатывается мало желудочного сока. При недостаточности пищеварительных соков пища долго задерживается, в желудке, подвергается брожению. Это ведет к раздражению пищеварительного канала с последующим воспалением его.

            Часто создается впечатление, что ребенку некогда поесть, что у него есть занятия, более важные и интересные. К сожалению, бывает и так, что перед уходом в школу еда откладывается на последние минуты, поэтому положенная пища съедается не полностью, наспех, без аппетита.

             Ребенок должен есть не торопясь, тщательно разжевывая пищу. Однако затягивать время пребывания за столом также не следует. Подсчет времени, проведенный в одной из школ-интернатов Москвы, показал, что для завтрака и ужина  школьникам  достаточно по 15—20 минут, для обеда — 20—25 минут, для полдника — 5—8 минут.

            Особое внимание родителей должно быть обращено на прием детьми горячих завтраков в школе. Учащиеся бывают заняты в школе 5—6 часов. За этот период они тратят много энергии. По данным Института  питания, эти траты энергии составляют около 600 калорий. Их можно восполнить только высококалорийным горячим завтраком, а не бутербродом или булочкой, съеденными всухомятку. Если ребенок, находясь в школе 5—6 часов, не принимает пищи, он делается менее внимательным, быстро утомляется, восприятие учебного материала снижается. Кроме того, длительные перерывы в приеме пищи отрицательно сказываются на функциональном состоянии центральной нервной системы и всего организма (начинает болеть и кружиться голова, появляются слабость, тошнота, боли в животе).

             Поэтому горячие завтраки для учащихся в школе обязательны. Они обеспечивают более длительное сохранение работоспособности учащихся и оказывают благоприятное влияние на физическое развитие их. Наблюдения показывают, что в коллективе дети едят охотнее. Нередко ребенок дома ест плохо, а в школе он съедает завтрак с аппетитом.

 Одним из основных требований к приготовлению горячих завтраков является разнообразие меню и продуктов.

              Меню для горячих завтраков рекомендуется составлять на неделю и вывешивать с тем расчетом, чтобы дети переписали его для родителей, которые могли бы сочетать домашнее меню с питанием, получаемым детьми в школе.

             Очень важно, чтобы  школьники  не только регулярно и вовремя принимали  питание  в школе, но и получали при этом необходимые гигиенические навыки, обучались правилам поведения за столом. Навыки и привычки, привитые с детства, сопровождают человека в течение всей его жизни.

              Дети должны принимать пищу в большой светлой и чистой столовой.

 В организации школьных завтраков должны активно участвовать врач, весь педагогический коллектив и родители. Разумеется, для правильной организации  питания  в школе родителям и работникам учреждений общественного  питания  необходимо знание основ  питания  детей.

              Правильный  режим   питания  является составной частью общего распорядка дня  школьника. Он должен гармонично сочетаться с  режимом  занятий, труда и отдыха детей и подростков.