**Питание школьника и его здоровье**

**Правильное и рациональное питание**

Рациональное питание полностью обеспечивает потребности человека в энергии и всех основных пищевых веществах: белках, жирах и углеводах, пищевых волокнах, витаминах, минералах и других биологически активных компонентах пищи.

**Спасибо витаминам!**

К примеру, витамин «А» - отвечает за наше зрение, за состояние нашей кожи, не допуская сухости и шершавости ее. Если вас мучает сухость во рту и носовых ходах, бывает трудно дышать, то с этим поможет справиться употребление определенных продуктов. Это - печень, почки, яйца, сливки, сметана, творог, сливочное масло, морковь, зеленый лук, сладкий перец, щавель, шиповник и ягоды облепихи.

Недостаток витамина «В 1» в нашем организме характеризуется ломкостью ногтей, головными болями, разбитостью, мышечными болями, появлением запоров. А если у вас появились трещины в уголках рта и на слизистой губ, плохо заживают ранки и порезы? – это значит, понижено количество витамина «В 2». Если мало витамина «В 5», то в скором времени появятся воспалительные изменения кожи и слизистых оболочек, снизится аппетит, нарушится работа органов пищеварения. Помните, что витамины группы «В» содержатся в достаточном количестве в дрожжах, гречневой крупе, говяжьей печени, фасоли, зеленом горошке, тыкве, белокочанной капусте, пшеничной и ржаной муке. Недостаток в организме витамина «С» может сопровождаться кровоточивостью десен и расшатыванием зубов, ногти истончаются и становятся мягкими, мы чаще болеем простудными заболеваниями. Витамин «С» содержится: в картофеле, репчатом луке, свекле, моркови, огурцах, тыкве, арбузах, яблоках, лимонах, апельсинах, но особенно его много в шиповнике и черной смородине.

**Долой стрессы! Укрепляем иммунитет**!

Чай делает нас устойчивыми к стрессам и способствует повышению настроения при депрессии. Ценители чая отмечают, что беседы за чаем, отличаются от повседневных разговоров и раскрывают собеседника с лучшей стороны. Однако, такими замечательными свойствами обладает только свежий и правильно приготовленный чай. Не следует полагать, что зеленый чай – это новый и непривычный для России продукт. Зеленый чай был популярен в России задолго до того, как о нем узнала Европа. Только в 19 веке, следуя английской моде, россияне массово перешли на черный чай. Любовь к черному чаю и сложившиеся традиции его приготовления «по-русски» зачастую мешают осознать тот факт, что черный чай изготавливается из тех же чайных листьев, что и зеленый, но проходит дополнительную обработку, что делает его менее полезным. При простуде следует пить некрепкий зеленый чай. Cлабый настой зеленого чая обеспечит наш организм витаминами и другими полезными веществами.

Процентное содержание от суточной энергетической ценности рациона школьника по исследованиям профессора К. С. Петровского:

*Ученикам 1 смены следует получать:*

*1 завтрак (8-00 утра) 20% энергии,*

*2-й завтрак (11 часов) 20%,*

*в обед (в 15 часов) 35%*

*и на ужин (19 часов) 25%.*