***Правильное питание – надёжная основа сохранения здоровья***

     Один из основных вопросов, который стоит перед родителями, отдающими ребёнка в школу, является **здоровое питание детей в школе**. Как и чем кормят наших детей? Какие требования сегодня предъявляются к приготовленной в школьной столовой пище?

Для постоянного пополнения энергии и развития ребенку нужны так называемые макронутриенты: белки, жиры, углеводы и множество других веществ, участвующих в обменных процессах. Если же содержание полезных веществ в еде будет низким, то у ребенка возникнет белково-калорийная, витаминная, микроэлементная недостаточность. Это приведет к повышению утомляемости, снижению успеваемости, повышению риска возникновения простудных и инфекционных заболеваний. Завтрак должен обеспечить ребенка 25 процентами суточной потребности в энергии, а обед - 35%.