**Организация питания обучающихся инвалидов, детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**Питание обучающихся должно быть организованно таким образом, чтобы обеспечить нормальному развитию организма. Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:**

**- Питание должно снабжать организм обучающегося необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.**

**- Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов.**

**- Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности.**

**- Необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающихся, возможную непереносимость каких- либо продуктов.**

**- Ценность пищи обучающихся заключается не только в количестве калорий, необходимо также, чтобы она содержала в себе все вещества, из которых состоит человеческий организм. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральн6ые вещества и вода - вот тот строительный материал, который нужен растущему организму ребенка каждый день.**

**Одним из главных решений многих проблем, проблем, препятствующих гармоничному развитию организма ребенка, является правильная организация питания. В соответствии с перечисленными принципами организации питания, рацион ребенка должен включать все основные группы продуктов. Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта.**

**Особое место в питании обучающихся занимают молоко и молочные продукты. Это не только источник легкоусвояемого кальция и витамина В 2. Именно в молоке необходимые для развития и роста организма кальций и фосфор содержаться в идеальной пропорции 2:1, что позволяет этим элементам хорошо усваиваться. Фрукты, овощи, плодоовощные соки содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие.**

**Большинство обучающихся центра реабилитации получают, пятиразовое питание необходимое по возрасту.**