**ФИТОПИТАНИЯ В ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ**

 *Шерстяникова Ирина Валерьяновна,*

 *биолог, директор МОУ Лицея*

 *г. Усть-Кута Иркутской области*

****

Здоровье детей, их рост и развитие напрямую зависит от питания. Дети, которых правильно кормят, растут здоровыми, крепкими, выносливыми. Какая же пища полезна детям? Сникерсы, чипсы, колы – которые наводнили полки магазинов, в том числе и буфеты школьных столовых?

Прежде всего, пища должна быть полезной и разнообразной! Полноценность питания определяется не только количеством пищи, а скорее ее качеством. В больших городах созданы комбинаты питания, которые обеспечивают школьные столовые готовыми полуфабрикатами. Я не буду останавливаться на качестве блюд, которые производят данные фирмы, где то оно лучше, где то оставляет желать лучшего. Содержание данной статьи адресовано небольшим сельским школам, которых в России огромное множество и в которых, из-за скудности местных бюджетов, очень сложно организовать здоровое питание.

А между тем статистика неумолимо говорит о том, что здоровье учащихся неуклонно продолжает падать. Очень много школьников с анемиями, низким иммунитетом, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, аллергиями, амиопиями. Что же делать?

Существуют разные пути оздоровления. Один из них – правильное питание! Еще Гиппократ говорил о том, что наша пища должна быть лекарством, а наше лекарство должно быть пищей.

В небольших школьных столовых или кухнях летних лагерей вполне под силу организовать фитопитание. Для тех, кому все еще кажется недостойным есть дикие травы, хочу напомнить, что граница между культурными и дикорастущими растениями очень условна, лук, картофель и капуста не всегда росли на грядках, а одуванчик, лопух и папоротник в некоторых странах, наоборот, выращивают как культурные растения. Именно дикоросы богаты витаминами, которых так не хватает в питании детей, а не «заморские», дорогие, но бесполезные для здоровья фрукты и овощи.

Зеленые части растений обычно используют как можно более молодыми, когда они еще очень нежные и в тоже время наиболее полезные. Подземные же части, богатые питательными веществами, используют весной или осенью, когда растения их ещё не истратили или уже накопили. Способы употребления диких растений в пищу разнообразны:

* Использование в салатах, смешивая с овощами, варёными яйцами, рыбой, мясом. Например, у нас в Сибири – черемшу, мангыр, чеснок, одуванчик.
* Мелко нарезанную зелень можно добавлять, как приправу и украшение к первым блюдам.
* Как заменители капусты - для первых блюд. Очень хороши для этих целей молодая крапива, побеги иван – чая, медуницы.
* В отварном, тушёном, жареном виде – как самостоятельные блюда или гарниры, обжаренные с луком или другими овощами.
* В запеканках, с творогом, макаронами или кашами.
* В крупяных котлетах зелень будет приятной и полезной добавкой. Измельченную зелень, нарезанную или пропущенную через мясорубку, смешать с котлетной массой в разумных пропорциях. Подобным образом можно готовить тефтели и сырники.
* В омлетах и яичницах. Припущенную зелень можно заливать яично – молочной смесью. Для этих целей подойдут молодые побеги медуницы и листья иван – чая, луков, мокрицы.
* В мучных изделиях для начинки блинчиков, пирогов, вареников, поз, ватрушек. Начинку можно делать чисто травяной или смешивать с фаршем других продуктов -картофельным, мясным. рыбным и т .д.
* Соусы, подливки, маринады. Например, соус чесночный или майская подливка из клюквенного сока, лимонного сока, зеленого лука, растительного масла и листьев медуницы.

Сладкие блюда дополнят питание школьников необходимыми пищевыми веществами, разнообразят еду и тем самым улучшат вкусовые качества пищи. Для приготовления сладких блюд можно использовать различные плоды и ягоды дикоросов. В Сибири - это различные ягоды: брусника, клюква, черника, голубика, калина, смородина и малина. Использовать их можно круглый год, как в свежем, так и в замороженном, сушеном и консервированном виде. Растирать плоды и ягоды лучше всего деревянным пестиком в исключающей окисление посуде. Известно, что при соприкосновении с металлами пюре и соки теряют витамин С, изменяют свою окраску, приобретают неприятный вкус. При приготовлении фруктово – ягодных компотов, соков, содержащих витамины, их следует нагревать не выше 90 – 950С.

Прекрасными витаминными напитками являются компот и кисель из шиповника, которые можно готовить с добавлением ягод. Очень вкусны и полезны в весенний период, когда нет еще в Сибири овощей и другой «культурной» зелени, напитки из ревеня, Черешки ревеня необходимо промыть, очистить от грубых волокон и нарезать длиной 1 – 2 см. В горячую воду положить сахар и цедру лимона, довести до кипения, после чего цедру удалить.

Разнообразят меню школьников и травяные чаи. Благо трав, из которых можно приготовить чай, в Сибири – множество. Это курильский чай, чабрец, мята, смородина.

Всем хорошо известен кипрей или иван – чай. Из него можно готовить знаменитый «капорский» чай, который для улучшения вкуса можно ароматизировать все той же мятой или мелиссой. Очень вкусны и полезны квасы из свёклы, овса.

Отдельно хочу сказать о квасе из хвои лиственницы, при помощи которого в годы ВОВ лечили истощенных солдат и детей. Он является эффективным профилактическим средством при ОРВИ, укрепляет иммунитет. В весенний период можно разнообразить меню и березовым соком.

Фитотерапия в нашей стране всё шире приобретает признание. Она очень доступна, обладает мягким действием на организм, проста в применении и надежна. Но мне кажется, что впереди фитотерапии по значимости должно стоять фитопитание, которое способно предотвратить болезнь, тогда и лечить не надо.

Присмотритесь к животным, даже трижды «городской пес», живущий на 25 этаже, всегда найдет нужную травку во дворе, а мы забыли!

Наличие современных морозильных камер позволяет сегодня сохранять зелень в замороженном виде в течение всего года, а ученики на практиках и в походах под руководством опытных учителей вполне могут заготовить полезные травы, ягоды и плоды для своей столовой.

Изучая меню долгожителей Кавказа, я обратила внимание, что они потребляют в пищу около 200 различных съедобных растений, как в сыром, так и в квашеном, сушеном виде. Японцы отдают предпочтение съедобным диким травам, овощам и водорослям, а так же мёду.

Ученье – это серьезная обязанность детей. Наукой доказано, что питание обеспечивает не только подвижность, рост и нормальное развитие организма ребенка, но и оказывает большое внимание на его умственные способности. В Иркутской области произрастает около 2000 видов сосудистых растений, 244 вида из них пищевые – огромный витаминный потенциал для человека.