**Питание школьника**

**в период полярной ночи**

 2 декабря на широте Мурманска наступит полярная ночь. Она продлится около полутора месяцев, и все это время северяне не будут видеть солнца - оно не поднимется выше края горизонта. Самые короткие световые дни на широте Мурманска будут наблюдаться 19-25 декабря, они составят не более 5,5 часов. В конце декабря световой день начнет прибывать, а полярная ночь закончится 11 января.

 ***Полярная ночь*** - серьезное испытание для человеческого организма, который страдает от нехватки ультрафиолетовых лучей.

 Особое внимание в период полярной ночи уделяется питанию школьников. Питание должно быть **регулярным, разнообразным, полноценным и** **высококалорийным,** В рацион питания должны входить витаминные напитки (настойка шиповника, фиточаи) и как можно больше фруктов и овощей. В рационе питания должны обязательно присутствовать хлеб, супы, вторые блюда, крупы (гречневая, овсяная, перловая, рис), бобовые, мясо, рыба, животные и растительные жиры, молочные и кисломолочные продукты. Очень важно принимать поливитамины и минеральные добавки. Во время полярной ночи детям стараются давать как можно больше витамина С, который поддерживает и укрепляет иммунитет, придает бодрость организму.