

## Правильное питание школьников

В школьные годы ребенок активно развивается в физическом, нравственном и интеллектуальном планах. Детскому организму необходимо много энергии, чтобы обрабатывать информацию, погружаться в новые темы, учиться строить отношения и экспериментировать. Сбалансированное питание — ключ к успеху в познании мира.

При составлении меню учитывайте потребности детского организма, связанные с ростом, изменением условий внешней среды, повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. Соблюдайте баланс между поступлением и расходом калорий.

В основе ежедневного детского меню должны быть хлеб, молоко и кисломолочные продукты, масло, мясо, сахар, овощи и фрукты. Один раз в два-три дня рекомендуется включать в рацион рыбу, яйца, сыр, творог.

В зависимости от возраста рекомендуемый рацион школьника будет отличаться по химическому составу: калорийности, количеству белков, жиров, углеводов и др.

Младший школьник должен питаться пять раз в день, старшеклассники могут переходить на 4-разовый прием пищи. Приучите ребенка завтракать дома, а после этого — в школе.

Особое внимание в питании школьника нужно уделять белковой составляющей рациона. Молоко и молочные продукты являются обязательными продуктами детского питания. Для ребят школьного возраста суточная норма молока и молочных продуктов составляет три порции. Например, одна порция молока равна 250 мл, одна порция йогурта содержится в одной баночке и составляет 175 мл.

В меню для школьника не рекомендуется включать жареные, копченые продукты и колбасные изделия. Перед приготовлением мяса обрежьте видимый жир и снимайте кожу с птицы. В мясе содержится легкоусвояемое железо (в отличие от железа овощей и фруктов). Если не употреблять в пищу мясо, увеличивается риск развития железодефицитной анемии.

Еще одним обязательным белковым продуктом в рационе школьника является морская рыба. Белки рыб расщепляются пищеварительными ферментами быстрее и легче, чем, например, белки говядины. Кроме того, морская рыба и морепродукты — это источник йода, полиненасыщенных жирных кислот, которые необходимы для улучшения интеллектуального развития школьника и профилактики зоба.

Содержание жиров в рационе школьника должно быть оптимальным. Недостаток полиненасыщенных жирных кислот может привести к снижению иммунитета, избыток — к нарушению обмена веществ, недостаточному усвоению белка и даже к пищевому расстройству.

Лучшие источники углеводов для школьника — это фрукты, овощи, хлеб и каши. Ежедневно подросток должен употреблять минимум 400 г овощей и фруктов.

Кондитерские и сладкие хлебобулочные изделия лучше исключить из детского меню. Их избыток в рационе может способствовать нарушению обмена веществ, который приводит к аллергии, сахарному диабету и ожирению.

Основные принципы здорового питания, которые нужно учитывать при формировании меню для ребенка:

обеспечение разнообразия меню (отсутствие повторов блюд в течение дня и двух смежных с ним календарных дней);

использование в меню блюд, рецептуры которых предусматривают щадящие методы кулинарной обработки (варка, приготовление на пару, тушение, запекание);

использование в меню пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли, а также продуктов, содержащих пищевые волокна, обогащенных витаминами и микроэлементами;

оптимальный режим питания;

наличие необходимого оборудования и прочих условий для приготовления блюд и хранения пищевых продуктов;

отсутствие в меню продуктов, в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, не рекомендованных к употреблению; а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности; продуктов, поступивших без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих их безопасность.

Ребенок видит мир глазами взрослого. Пищевые привычки не исключение. Если вы сами не завтракаете, это не значит, что не нужно приучать к этому свое чадо. Начните новую жизнь — питайтесь вместе с ребенком правильно.

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

### СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное, здоровое питание – одна из главных составляющих хорошего самочувствия успешной учебы в школе. Ежедневно школьник нуждается в питательных веществах, витаминах, минералах. Школьные нагрузки требуют полной отдачи сил, колоссальных затрат энергии, которые нужно правильно восполнять.

1. На **завтрак** обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал – каша, картофель, макароны. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков – соки, чай, кофе с молоком.
2. **Обед** школьника должен включать в себя небольшое по объему первое – суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо – отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.
3. На **ужин** – мясное, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, халва, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион, лучше их оставить на выходные и праздничные дни.

**КРУГ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

### Этих продуктов в дневном рационе школьника должно быть не более:

- 5-6 чайных ложек сахара
- 3 шоколадные конфеты
- 5 карамелек
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 вафли
- 50г торта
- 1-2 столовые ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

**Самые вредные продукты для детей:**

- Чипсы, фастфуд, кетчупы и майонезы, кондитерские изделия с большим содержанием сахара, кофе и энергетические напитки.

### В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

**Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, облепихе, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

**Витамин В1** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин В2** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

**Витамин РР** — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**Витамин В6** — в цельном зерне, мясе, желтке, пивных дрожжах, фасоле. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Пantoтеновая кислота** — в фасоли, цветной капусте, мякоти желтка, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

**Витамин В12** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

**Фолиевая кислота** — в соевой капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

**Биотин** — в яичном желтке, помидорах, несладком рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезны для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

**Витамин D** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

**Витамин E** — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

**Витамин К** — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

### НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, принимая их за 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно сочетать с орехами.

Зерновые и бобовые между собой смешивать нельзя. Исключение составляют блюда, обильно приправленные зеленью и морепродуктами овощами.

Орехи не употребляют с фруктами, исключая случаи, когда они «встретились» в одном соке.

Плюсы для желудка блюда, в которых тесто совмещено с мясом – чебуреки, макарона по-флотски, пирожки, блины с мясом и пельмени.

Сливочное масло вообще не стоит совмещать с другой пищей, и помнить, что взрослый организм не может и не воспринимает его.

Жидкости стоит употреблять перед едой. Также лучше начинать прием пищи с сырых овощей, это очистит желудок от лишней пищи.

Не стоит есть блюда с хлебом.

Рациональное питание человека – это не диета и не особая строгость к своему организму. Это та норма, основа которую, вы получаете себе лучше. А ваш организм скажет вам за это спасибо!

### Здоровое питание школьника – залог успеха в учебе!

Детям разного возраста нужно разное количество пищи и энергии. Правильное питание школьника младшего возраста (до 10 лет) предполагает получение около 2400 ккал в сутки, старшекласника (14-17 лет) – около 2600-3000 ккал, в зависимости от пола. Юным спортсменам можно повысить калорийность рациона на 200-300 ккал.

Здоровое питание предполагает сбалансированность по соотношению белков, жиров и углеводов.

**Белки** содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, твороге, яйцах, бобовых. Организму ребенка нужно примерно 75-90 г белка в день.

**Много полезных жиров** в маслах, сметане, рыбе, молоке. Необходимо употреблять 80-90 г жиров в сутки.

**Углеводы** – главный источник энергии, поэтому употреблять их нужно больше, чем белков и жиров – 300-400 г. Они содержатся в мучных изделиях, крупах, картофеле, сухофруктах и фруктах, меде.

Для роста и развития ребенку необходимы **витамины и микроэлементы**. Витаминами богаты овощи и фрукты, поэтому их можно употреблять практически без ограничений.