Здоровое питание школьников

С наступлением учебного года родителям необходимо вспомнить правила здорового питания для школьников, ведь это главный фактор, влияющий на самочувствие и успеваемость детей. Выполнять эти правила несложно, главное ответственно отнестись к процессу питания ребенка.

Составляя меню для школьника важно учесть не только полезные свойства употребляемых продуктов, но и не забыть о вкусовых пристрастиях своего чада. Не надо настаивать, чтобы школьник съел салат из ненавистного шпината только потому, что в нем содержится большой перечень витаминов. Можно предложить заменить его, например, тертой сырой морковью. Тогда и заставлять не придется, и количество полученных полезных веществ будет не меньше, чем от съеденного шпината. С таким подходом к составлению меню для своего ребенка можно добиться, чтобы правильное питание было не в тягость и наказание, а приносило положительные эмоции едоку.

Сбалансированное питание

Учебный процесс отнимает много физических сил у ребенка, умственное напряжение растет. Для того чтобы восполнить затраченную энергию необходимо подобрать рациональное питание. В течение дня детский организм должен равномерно получать все полезные вещества, без которых невозможно нормальное физическое и умственное развитие. Правильное соотношение питательных веществ в рационе школьника поможет избежать ослабления иммунитета, возникновения проблем в пищеварительной системе, отставания в росте, ожирения.

Что должны содержать продукты, составляющие правильное питание школьника?

· **Белки.** Главная составляющая часть полноценного питания – белковая пища. Организм не может обойтись без такого материала, который задействован в процессе роста клеток. Работа всех жизненно важных органов растущего человека нуждается в белке. В меню школьника ежедневно должны включаться молочные продукты: творог, кефир, молоко, йогурт, сыр. Такое питание обогатит организм еще и кальцием. Источником белков являются также яйцо, рыба, мясо.

Недостаток указанных продуктов в рационе может привести к снижению иммунитета, ослаблению трудоспособности, отставанию в физическом развитии ребенка.

· **Жиры.** Нельзя оставить без внимания продукты питания, содержащие жиры животного и растительного происхождения. С их помощью организм легче усваивает витамины, укрепляет защитные функции, память. Сметана, масло, рыба – главные источники необходимых жиров. В суточном рационе ученика норма их потребления должна составлять не менее 90г.

· **Углеводы.** Вся растраченная на школьных занятиях энергия должна быть восполнена. Источником бодрости являются углеводы. Важно включить в суточный рацион ребенка крупы, хлеб, овощи и фрукты, сахар. Поступление углеводов в организм необходимо сбалансировать, чтобы избежать ожирения. Правильное питание для школьников гарантирует нормальную работу кишечника, сердечной мышцы, а главное мозга.

В сутки растущему организму требуется порядка 400г углеводов, а то и больше, если нагрузки школьника выше нормы, либо он занимается в спортивной секции.

Помимо белков, жиров и углеводов организму ребенка требуются и другие питательные вещества: витамины, минералы, микроэлементы, кислоты, клетчатка. Поэтому меню школьника должно быть разнообразным, полноценным. Для сохранения здоровья школьник обязательно должен употреблять свежую зелень, орехи, фрукты, ягоды, злаки, бобовые, кисломолочные продукты, овощи, яйцо, печень, сыры, мясо.

Употребление жидкости также крайне важно для ребенка. Пусть это будет обычная питьевая вода, сок, чай, какао, молоко. Но не стоит забывать, что какие бы напитки в течение дня ни употреблял ребенок, вода – незаменимый источник утоления жажды и важный элемент в работе всей системы организма. В зависимости от возраста школьнику необходимо в сутки выпивать 1-2 литра негазированной воды.

Режим здорового питания

Сформировать правила здорового питания для школьников поможет и грамотно составленный режим. Ребенок должен питаться регулярно, не менее 4-5 раз в сутки. Длительные перерывы между приемами пищи недопустимы, так как голодание может нанести вред пищеварительной системе.

Родителям следует позаботиться о том, чтобы график питания был максимально комфортным для ребенка, прием пищи по возможности должен происходить в одно и то же время.

Завтрак. Первый завтрак обычно происходит дома. Аппетит с утра у детей не очень хороший, но поесть нужно обязательно. Именно этот прием пищи наиболее важен, потому что необходимо запустить работу всего организма,

наполнить его энергией. Лучше всего будить школьника пораньше, чтобы он успел проголодаться и позавтракать как следует.

Самой полезной и питательной едой с утра является, конечно же, **каша.** Учитывая вкусовые пристрастия ребенка, можно добавить в блюдо кусочки фруктов, орешки, ягоды. Хлопья с молоком, макароны или картофельное пюре с овощами тоже надолго зарядят энергией организм. Дополнительно нужно съесть любой фрукт. Кофе употреблять детям не рекомендуется, поэтому из напитков лучше подойдет чай, сок, молоко, какао.

Второй завтрак обычно проходит в учебном заведении на перемене. Но если по каким-то причинам это невозможно, родители должны позаботиться о том, чтобы ребенок смог самостоятельно перекусить в школе. Можно давать ученику с собой печенье, бутерброд с сыром или отварным мясом. Из фруктов – яблоко, грушу, банан. И обязательно что-нибудь попить: воду без газов, сок.

Обед. Независимо от того, где обедает ребенок – дома или в школе, обеденное меню должно состоять из первого блюда – овощного либо мясного супа, бульона; второго – отварного мяса, рыбы. На гарнир целесообразно употреблять овощи как свежие, так и тушеные. На третье отлично подойдет компот из сухофруктов, морс, кисель. Можно добавить легкий десерт: фруктовое желе, мусс, йогурт.

Полдник. Спустя 3 часа после обеда рекомендуется сделать небольшой перекус – полдник. Пусть ребенок сам решит сколько ему съесть, руководствуясь своим чувством голода. Для такого перекуса подойдет творожок, йогурт, сыр, бутерброд с маслом. Попить можно чай, кефир, молоко. Из фруктов подойдет любой цитрус.

Ужин. Последний прием пищи должен быть легким, за пару часов до сна. Омлет, яичница, творожная запеканка, тушеная рыба с овощами – станут отличным завершением суточного рациона. Школьник может съесть кашу, но она усваивается несколько хуже. Напиток лучше подобрать молочный и выпить его чуть позже самого ужина.

Основные правила здорового питания для школьников

1. Разнообразие (четко продуманный, сбалансированный рацион, состоящий из различных комбинаций необходимых продуктов);
2. Режимность и частота (в одно и то же время не реже 4 раз в день. Перерыв не может превышать 3,5 часов);
3. Ежедневное потребление свежих овощей и фруктов (могут быть во фрешах, тертом виде, салатах и, конечно же, целиком);
4. Минимум соли и сахара, газированных напитков (эти продукты могут спровоцировать нарушение водно-солевого баланса, расстройства пищеварения, иммунной системы, ожирение и прочие неприятности);
5. Способ приготовления блюд – на пару, тушение, варение. Поберегите желудочно-кишечный тракт ребенка, ведь проблемы в этом отделе организма влечет за собой расстройство во всех органах и системах.

Желательно добавлять в рацион сухофрукты, орехи, семечки (в небольшом количестве).

Пара слов о калорийности

Если вы следите за своим питанием и считаете калории, вам будет просто составлять дневник питания и для своего ребенка. Учитывать нужно следующее:

- Ученикам младшей школы в сутки нужно употреблять около 2,4 тысячи килокалорий;
- В средней школе ребенок должен получать не менее 2,5 тыс. ккал.;
- Старшие школьники ограничиваются 2,5-2,8 тыс. килокалорий;
- Если ваш ребенок увлечен спортом, прибавляйте к этим нормам еще 300-400 килокалорий.

Примерное меню школьника

Завтрак*:*

- Каша, творог, яйца, тушеные или вареные мясные или рыбные блюда;
- Хлеб цельнозерновой, ржаной, белый;
- Масло сливочное, сыры;
- Чай, кофейный напиток, молоко, какао, сок.

Обед:

- Первое блюдо (без избыточного жира и зажарок);
- Салат (фруктово-овощной, овощной);
- Мясное (рыбное);
- Гарнир;
- Сок, компот, кисель.

Полдник:

- Молочные или кисломолочные напитки;
- Выпечка или хлебо-булочное изделие.

Ужин:

Крупы, овощи;

- Вареное (паровое) мясо, рыба.

Вредные продукты

Чтобы в полной мере соблюсти правила здорового питания для школьников меню не должно включать в себя следующие продукты:

- сладости и выпечку в большом количестве;
- слишком соленые;
- копченые, жареные, жирные;
- острые;
- чипсы и сухарики с приправами;
- полуфабрикаты и колбасу;
- газированные напитки;
- жевательную резинку.

Пользы такие продукты не принесут, а вот навредить пищеварительной системе могут запросто. Взрослым нужно суметь правильно донести до ребенка информацию о необходимости исключить вредные блюда из рациона, чтобы школьник сам стремился к здоровому образу жизни, а не только под присмотром родителей.