

## **Здоровое питание для школьника**

К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии.

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак — ведь они лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя бы раз в день ребенок поел как следует. Однако не все знают, какой завтрак наиболее ценен для школьника.

Помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином. Это сложные формы углеводов, запас которых необходим ребенку. Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь и будут стимулировать умственную активность школьников.

Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников, — это жиры. На их долю приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии.

В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах клетчатка — смесь трудноперевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она необходима для нормального пищеварения.

Белки — это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами.

Школьники 7-11 лет должны получать в сутки 70-80 г белка, или 2,5-3 г на 1 кг веса, а учащиеся 12-17 лет — 90-100 г, или 2-2,5 г на 1 кг веса.

Дети и подростки — юные спортсмены, имеющие повышенные физические нагрузки (в том числе и участники туристских походов), нуждаются в увеличении суточной нормы потребления белка до 116—120 г в возрасте 10—13 лет. и до 132—140 г в возрасте 14—17 лет.

В детском питании учитываются качественные особенности белков. Так, удельный вес белков животного происхождения в рационе детей школьного возраста составляет 65—60%, у взрослых—50%. Потребностям детского организма в наибольшей степени соответствует молочный белок, так же как и все остальные компоненты молока. В связи с этим молоко должно рассматриваться как обязательный, не подлежащий замене продукт детского питания. Для детей школьного возраста суточная норма молока — 500 мл. Следует иметь в виду, что 100 г молока соответствует 12 г сухого молока или 25 г сгущенного.

Незаменимые аминокислоты: лизин, триптофан и гистидин — рассматриваются как факторы роста. Лучшими их поставщиками являются мясо, рыба и яйца.

#### **Памятка: в каких продуктах «живут» витамины**

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

**Витамин В<sub>1</sub>** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин В<sub>2</sub>** — 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 В<sub>6</sub>** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Пантотеновая кислота** — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

**Витамин В<sub>12</sub>** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

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

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

**Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен 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 K** — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте.



*Курс — Здоровое питание*

\*\*\*\* **От правильного питания** школьника зависит, в первую очередь, его здоровье и успеваемость. Ему просто необходим хороший иммунитет для защиты от различных инфекций, присутствующих в больших коллективах. Болезнь не просто отнимает на какое-то время силы, она также выбивает ребёнка из школьной программы и он может начать отставать от одноклассников, не говоря уже о том, что это добавляет хлопот и переживаний родителям.

Позабывшись о правильном питании нашего юного школьника, мы в значительной степени снижаем риск различных заболеваний и закладываем основу правильного роста и развития организма ребёнка, что приведёт к хорошему, крепкому здоровью в будущей взрослой жизни. Естественно, пища должна быть разнообразной, вкусной, питательной, и её должно быть в меру. Ребёнка необходимо кормить не реже, чем раз в 4 часа иначе происходит застой желчи, что в свою очередь ведёт к образованию камней в жёлчном пузыре, и желательно хотя бы трижды в год дополнительно давать ребёнку [натуральные витамины](#). Давайте подробнее остановимся на том, чем же всё-таки кормить ребёнка и как составить правильное меню.

#### **Меню школьника на день**

Всё начинается с завтрака

Завтрак – самый важный приём пищи. Очень часто люди не хотят есть с утра. Для того, чтоб у ребёнка разыгрался аппетит утром, лучше всего не начинать его кормить, пока он окончательно не проснётся. В этом очень хорошо помогает утренняя зарядка. На пробуждение может потребоваться 30 – 40 минут, поэтому просыпаться стоит пораньше. Завтрак должен быть полноценным и давать достаточное количество энергии на 3 – 4 часа. Он может состоять из всевозможных каш, картофельного пюре, макарон или вермишели. Очень полезно также за 20 мин. до основного блюда дать ребёнку фруктов или ягод. Это дополнительно подогреет аппетит и

положительно скажется на моторике ЖКТ, не говоря о витаминах, энзимах и прочих полезных компонентах, содержащихся в плодах. Запить завтрак можно натуральным соком, чаем, компотом, какао (читайте о [пользе какао](#)) или кофе с молоком.

#### Второй завтрак

- **Натуральный свежевыжатый сок.** Ни в коем случае не давайте ребёнку сок, продаваемый в пакетах. Натуральных соков сейчас просто не продают, а то, что продают под названием «натуральный сок или нектар» просто яд для организма не только малыша, но и взрослого человека.
- **Фрукты.** Отличный перекус для ребёнка. Ведь в них содержится большое количество витаминов, микро- и макроэлементов, энзимов, биофлавоноидов и пр. полезных веществ. Они содержат ту самую клетчатку, приносящую огромную пользу желудочно-кишечному тракту, которой так не хватает в рационе подавляющего количества людей.
- **Печенье.** Присмотритесь к тем видам печенья, которые не только вкусны, но и не наносят вреда при его употреблении. Для этого внимательно читайте состав на упаковке. А лучшим вариантом будет, конечно же, печенье, сделанное дома, собственными руками, тогда-то вы будете точно знать, что туда положили.
- **Вода.** Обязательно давайте ребёнку обычную питьевую негазированную воду. Ребёнок, как и взрослый, нуждается в питье именно воды, и никакой сок, чай или другой напиток не в силах заменить её. Сколько нужно воды вашему ребёнку выпивать в сутки? Очень просто посчитать  $30 \text{ мл} \times 1 \text{ кг}$  массы тела.

#### Обед

В обеденное время ребёнку необходимо получать первое, второе и десерт.

- **Первое.** Сюда может входить незначительное количество мясного, рыбного или овощного супа, борща, солянки, щей или других жидких горячих блюд.
- **Второе.** Здесь подойдёт любой гарнир с добавлением отварного или тушёного мяса или рыбы и тушёных овощей.
- **Десерт.** Десерт может включать в себя любую сладость на ваше усмотрение.

#### Полдник

Между обедом и ужином целесообразно сделать небольшой перекус. Ребёнку можно дать:

- Йогурт с печеньем.
- Свежие фрукты.
- Чай с бутербродом (хлеб, масло, сыр).
- Молоко с булочкой.

#### Ужин

В вечернее время кормите ребёнка легко, переедать не стоит. Ужинать желательно минимум за 2 часа до сна. Что можно предложить ребёнку:

- Яичница или омлет.
- Творог.

- Тушёные овощи.
- Гречневую, рисовую или овсяную кашу.
- Тушёную рыбу.

#### **Что следует исключить из питания юного школьника**

В первую очередь из рациона ребёнка стоит исключить или свести к минимуму фабричную пищу. Если же вы всё-таки покупаете такие продукты, то обязательно ознакомьтесь с составом, прежде чем купить. Ведь только вы пока несёте ответственность за здоровье ребёнка.

Продукты, от которых стоит отказаться совсем:

- [Чипсы](#), снеки, сухарики с вкусовыми приправами
- Колбасные изделия
- Любые полуфабрикаты
- Жвачки
- Пакетный сок
- Леденцы на палочках
- Все без исключения газированные напитки
- Магази́нное куриное мясо
- [Фастфуд](#)