

# Принципы здорового питания школьников

30.09.2019

## **Питание школьника должно быть сбалансированным.**

Для здоровья школьников важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. **В меню обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы**, которые самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

## **Питание школьника должно быть оптимальным.**

При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

## **Калорийность рациона школьника должна быть следующей:**

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-17 лет – 2600-3000 ккал.

Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

## **Белки.**

Самыми ценными для ребенка являются **рыбный и молочный белок**, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству – **мясной белок**, на третьем – **белок растительного происхождения**.

**Ежедневно школьник должен получать 75-90 гр белка, из них 40-45 гр – животного происхождения.**

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко или кисломолочные напитки; творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.

## **Жиры.**

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

**Норма потребления жиров для школьников – 80-90 гр в сутки, 30% суточного рациона. Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать сливочное масло, растительное масло, сметану.**

## **Углеводы.**

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна. Суточная норма углеводов в рационе школьника – 300-400 гр, из них на долю простых должно приходиться не более 100гр.

Необходимые продукты в меню школьника: хлеб, крупы, мед, картофель, сухофрукты, сахар.

## **Правила**

Здоровое питание ребенка состоит не только из особенных продуктов питания, но и режим питания. От того насколько ваш ребенок привыкнет его придерживаться будет зависеть его здоровье.

## **Режим**

- Употреблять пищу необходимо в специально предназначенным для этого месте: на кухне и за столом. Возможно, у родителей имеется грешок перекусывать за компьютером. Если да, то вам самим надо о нем забыть. Потому что ребенок, глядя на вас никогда не научится, правильно кушать.
- У ребенка не должно быть привычки хаотично поглощать еду в любое время дня. Для этого имеется три полноценных приема пищи и два для перекусов. Они должны быть основательными, а не на ходу. Если ребенок будет придерживаться подобной схемы питания, вы не услышите от него истерик по поводу еды.
- После активных игр и прогулок на природе не стоит кормить школьника сразу же. Чтобы появился отличный аппетит надо подождать минуток 15 и ваш малыш сам попросит накормить его.
- Сразу же отучайте ребенка от привычки болтать и играть во время приема пищи.
- Если хотите чтобы малыш полностью съел жидкое блюдо, тогда не ставьте перед ним сладкий десерт.
- Следите за тем, чтобы школьник полностью съедал порцию, а не подкармливал продуктами любимого кота.
- Ваш ребенок должен поест минимум за полтора часа до того как лечь спать.

## **Продукты**

Для того чтобы организм вашего школьника работал без сбоев ваша обязанность давать ему все необходимое. Неважно нравятся эти продукты вашему ребенку или нет, в любом случае он должен их употреблять ежедневно.

Молоко и все его производные дадут вашему школьнику необходимый для здоровых костей и скелета кальций. Также в нем имеется В2. Это витамин, без которого невозможен рост. Обратите внимание, что более жирные сливки, сметану и творог стоит давать ребенку три раза в неделю.

Белое мясо и рыба являются источниками фосфора и белка. Без их достаточного количества в организме невозможна здоровая жизнь. Больше всего пользы в курятине, кролике и нежирной рыбе. Эти продукты необходимо отваривать, а не жарить.

Также в здоровом меню школьника и ребенка должны присутствовать яйца. Можно брать не только куриные, но и более полезные перепелиные. В яйцах содержатся витамины Д, А, Е, микроэлементы которые легко усваиваются. Только не давайте малышу пить сырые яйца, это не безопасно.

Школьник обязательно должен кушать хлеб. Покупайте цельный зерновой хлеб и давайте ребенку 3-4 кусочка в день. Не злоупотребляйте сортами белого хлеба. Также малыш должен любить кушать каши. Желательно каждый день готовить новую. В каждом виде каши имеется свой запас полезных веществ. Такое разнообразие пойдет на пользу вашему малышу.

Естественно в вашем меню должны присутствовать фрукты и овощи. Только будьте осторожны с их количеством. Как известно эти продукты являются мощными аллергенами. Давайте ребенку их по не многу и выбирайте те, что выращены в вашем регионе. Обязательно давайте малышу яблоки, малину, тыкву, лук, зелень, кабачок. Ну и королеве картошке не забывайте.

### **Как заставить ребенка есть «нелюбимые» продукты?**

В этом случае родителям предстоит научиться хитрить и проявлять свою фантазию. Ребенка можно заставить съесть любой продукт питания. Вам придется научиться делать его присутствие в блюде не заметным, но и не говорить смышленому чаду об этом. Например, если малыш не любит творог, научитесь готовить сырники. Подайте к ним малиновый соус, и творог будет не замечен.

Проблемы с луком можно решить, сильно измельчив его. Также можно поступить с другими продуктами. Сложнее всего обстоят дела с кашами. Из гречки можно сделать муку и испечь из нее блины. В манку можно добавить какао и приготовить шоколадную кашу. Из овсянки попробуйте испечь оладьи, а из риса приготовьте пудинг. Выход найти можно.

**1. Колбасно – сосисочные изделия!** Они содержат, так называемые, скрытые жиры: свиная шкурка, сало, нутряной жир – все это вуалируется ароматизаторами и вкусовыми добавками. Негатив в том, что все более и более производителей переходит на генно – модифицированное сырье. Так, сосиски, сардельки, колбасы на 80% состоят из трансгенной сои. Жиры приносят в организм холестерин, который забивает сосуды, что ускоряет старение и повышает риск развития сердечно – сосудистых заболеваний.

**2. Сладкие газированные напитки** – смесь сахара, химии и газов, чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Газированные напитки вредны и большим содержанием сахара (в эквиваленте – 4-5 чайных ложек на стакан). Поэтому не удивительно, что утоляя жажду такой газировкой уже через 5 минут вы хотите пить!

**3. Чипсы – и картофельные и кукурузные** – очень вредны для организма! Это ничто иное, как смесь углеводов и жиров, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Также ничего хорошего не принесет поедание картофеля – фри.

**4. Лапша быстрого приготовления:** многочисленные растворимые супчики, картофельное пюре, растворимые соки типа «Юпи» и «Зуко». Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.

**5. Соль.** Ее часто называют белой смертью. Соль повышает давление, нарушает соле – кислотный баланс в организме, способствует скоплению токсинов. Как минимум, потребуется ограничить количество потребления Вами соли!

**6. Жевательные конфеты, пастила, чупа – чупсы** – все это вредные продукты, содержащие много сахара, химические добавки, красители и т.д.

**8. Шоколадные батончики** – это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и т.д.

И напоследок, одна из главных рекомендаций для родителей : не кормите ребенка насильно! Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.