



## **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. ЧТО И ДЛЯ ЧЕГО?**

Гастрономические привычки наших бабушек гасят – ребенок должен есть кашу! Собственно, это правильно, однако не стоит забывать, что детям просто необходима клетчатка, содержащаяся в овощах, витамины и макроэлементы фруктов, животный белок мясных продуктов, фосфор, которого в избытке в рыбе, кальций, который содержится в кисломолочных продуктах. Рацион малыша должен быть сбалансирован и содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов, аминокислот.

Маленькие дети, в связи с особенностями строения пищеварительной системы, должны ограждаться от употребления в пищу жирной, жареной, острой, кислой пищи. Основу рациона должны составлять сырые (овощи, фрукты, зелень) и варено-тушеные продукты. Сладкие напитки, выпечка, изделия из теста, шоколада должны присутствовать в минимальном количестве.

Если вы хотите сохранить здоровье вашего малыша не позволяйте ему употреблять продукцию фастфудов, газированные сладкие воды, сухарики и чипсы, а так же продукты, содержащие химические добавки, красители.

В период активного роста необходимо употребление в пищу полноценных белков, содержащихся в молоке, мясе, рыбе, яйцах, картофеле, пшенице, ржи, овсе, гречихе. Младшие школьники должны получать до трех грамм на килограмм веса такого белка, дети подросткового возраста – до двух с половиной, а те, кто занимается спортом до 140 грамм в сутки.

### **Как правильно питаться?**

Ниже приведем 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**

Давайте наметим приблизительный рацион питания школьника. Меню должно состоять (на выбор взрослого) из:

#### **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.
- 

Живите здорово!