

Вопрос о правильном рационе питания детей школьного возраста волнует всех родителей, заботящихся о здоровье своих отпрысков. Карманные деньги, выдаваемые на «мелкие расходы», чаще всего тратятся на вредные вкусности, а значит, нужно самим составить такой рацион питания, при котором все потребности растущего организма будут удовлетворены в полной мере.

Рацион питания школьника должен быть адекватен энергозатратам ребёнка. Современные школьные программы очень насыщены и требуют значительных усилий и большой траты времени не только в школе, но и дома. Море информации обрушивающейся на головы детей буквально отовсюду, создаёт большую нагрузку на нервную систему. Физическое и половое развитие детей идёт на порядок быстрее. Добавьте к этому невероятные психические нагрузки, связанные с социальной адаптацией, и взбесившиеся гормоны – и получите довольно грустную картину. Как сохранить здоровье ребёнка, помочь ему справиться со всеми нагрузками? Помните древнее выражение – «Ты есть то, что ты ешь»? Как ни странно это не звучит, но питание школьников играет очень важную роль. Правильное питание школьников – залог их здоровья, успеваемости и нормального развития. По мнению диетологов, ребёнок, учащийся в школе, должен есть не менее 4 раз в день, причём завтраки, обеды и ужины обязательно должны включать в себя горячие блюда. Школьники проводят по полдня вне дома, а некоторые – и вовсе весь день, оставаясь в продлёнке. Составляя рацион для школьника, помните о балансе важных питательных веществ и витаминов.

Обязательно нужно учитывать потребность ребёнка в калориях. Детям 7-11 лет необходимо получать примерно 2300 ккал в день, 11-14 лет – 2500 ккал, 14-18 лет – до 3000 ккал. Если ваш ребёнок посещает спортивные секции, нужно увеличить калорийность пищи примерно на 300 ккал, точно так же следует увеличить калорийность, если ребёнок учится в специализированной школе с углублённым изучением того или иного предмета.

Режим питания школьника зависит от времени обучения. Для детей, занимающихся в первую смену, оптимальным будет такой режим:

1 завтрак – 7-00 – 7-30

2 завтрак – 10-30 – 11-00

Обед – 14-00 – 15-00

Ужин – 19-00 – 20-00

Для детей, обучающихся во вторую смену:

Завтрак – 8-00

Обед – 12-30

Полдник – 15-00

Ужин – 20-00 – 20-30

Промежутки между приёмами пищи не должны превышать 4-5 часов, так как в таком случае обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи.

Обратите внимание на то, как организовано питание школьников в самой школе. В меню не должно быть блюд вроде макарон по-флотски с фаршем, яичницы, холодных супов, кисломолочных продуктов с добавлением ароматизаторов. В школьном буфете требованиями **СанПиН 2.5.2409-08** строго запрещена продажа выпечки с кремом, карамели, чипсов, попкорна, жевательной резинки, консервов, сырокопчёных мясных изделий, колбасы, грибов и блюд из них, паштетов и блинчиков с творогом и мясным фаршем, соусов, блюд, приготовленных во фритюре, молочных продуктов и мороженого на основе растительных жиров, ядер косточек абрикоса и арахиса, субпродуктов (кроме печени, сердца и языка) и сладких газированных напитков.

Дома же старайтесь привить ребёнку культуру питания и стремление употреблять полезные продукты. Готовя еду для семьи, помните, что не все блюда одинаково хороши как для взрослых, так и для детей. Не кормите детей не до конца прожаренным мясом с кровью (как, впрочем, и жареным), суши и сырыми яйцами. Исключение составляют перепелиные яйца, они

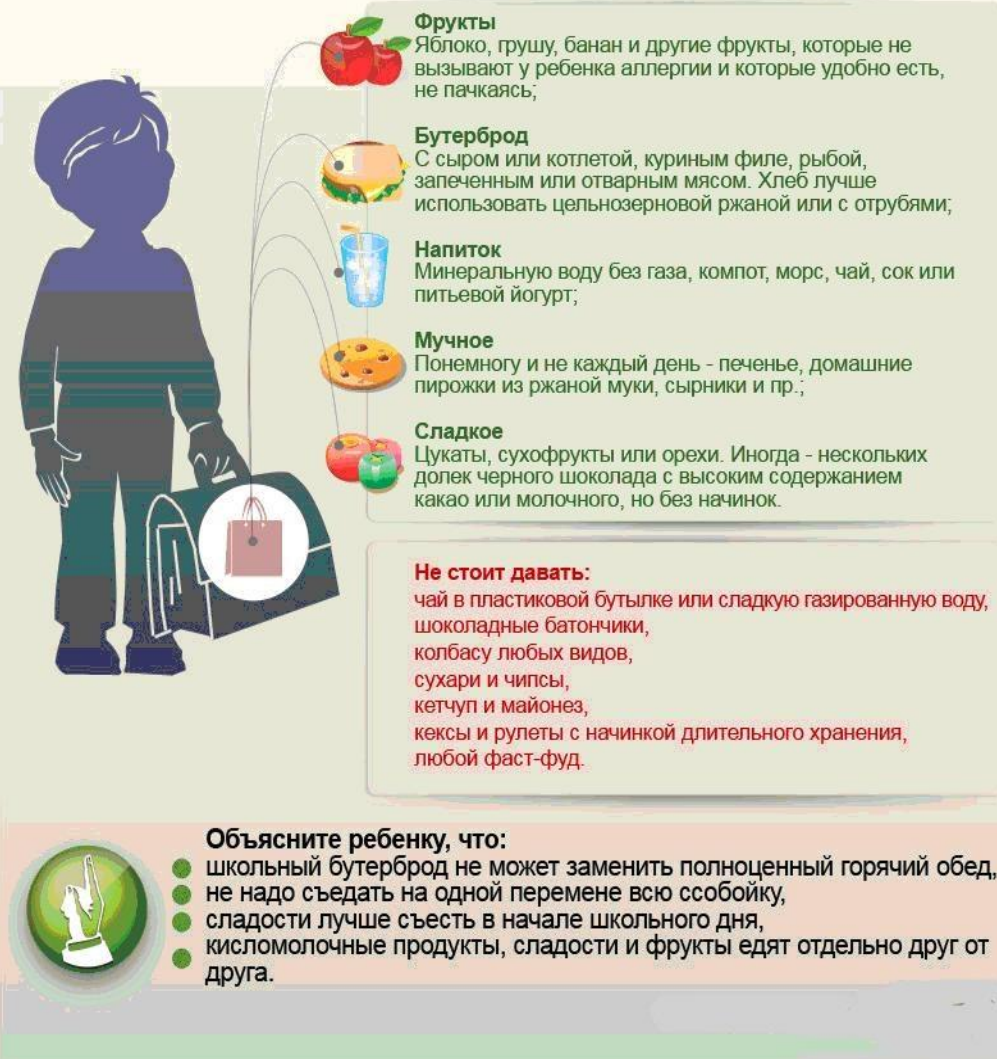
не заражены сальмонеллёзом, только не забывайте мыть скорлупу перед тем, как её разбить. Постарайтесь максимально ограничить употребление продуктов с искусственными красителями, ароматизаторами, консервантами и стабилизаторами. Конечно, трудно удержать ребёнка от соблазна съесть что-нибудь вкусно-вредное, но постараться свести количество всей этой гадости к минимуму нужно.

Основные же принципы здорового питания одинаковы для всей семьи. Чаще готовьте салаты из свежих овощей с зеленью, пусть дети заряжаются витаминами. Научите ребёнка пользоваться блендером и предоставьте ему возможность самому себе готовить полезные смузи из свежих соков, фруктов или ягод с зеленью или проростками пшеницы. Отдавайте предпочтение приготовлению на пару – это быстро, удобно и намного полезнее, чем, скажем, варка или жарка. На гарнир старайтесь готовить не традиционные макароны или жареную картошку, а овощные блюда, припущенные, сваренные на пару или запечённые в духовке. В обычные оладьи для завтрака добавьте нарезанные тонкими дольками яблоки, натёртую морковь или капусту, нашинкованную максимально мелко – это и вкусно, и полезно. В тесто для домашней выпечки щедро добавляйте отруби – клетчатка жизненно необходима абсолютно всем, а уж детям, по полдня проводящим за партой, тем более. Отруби можно добавить и в творожную запеканку. Не забывайте о бобовых, как об источнике растительного белка. Кроме горохового супа, из бобовых можно приготовить множество очень вкусных блюд, стоит только захотеть. Правильная организация питания школьников обеспечивает организм детей всеми ресурсами не только для роста и развития, но и для возрастающих нагрузок в школе и полового созревания. И ваш вклад, как родителей, особенно важен.

*Питайтесь разнообразно и правильно и будьте здоровы!*

## КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:



**Фрукты**  
Яблоко, грушу, банан и другие фрукты, которые не вызывают у ребенка аллергии и которые удобно есть, не пачкаясь;

**Бутерброд**  
С сыром или котлетой, куриным филе, рыбой, запеченным или отварным мясом. Хлеб лучше использовать цельнозерновой ржаной или с отрубями;

**Напиток**  
Минеральную воду без газа, компот, морс, чай, сок или питьевой йогурт;

**Мучное**  
Понемногу и не каждый день - печенье, домашние пирожки из ржаной муки, сырники и пр.;

**Сладкое**  
Цукаты, сухофрукты или орехи. Иногда - нескольких долек черного шоколада с высоким содержанием какао или молочного, но без начинок.

**Не стоит давать:**  
чай в пластиковой бутылке или сладкую газированную воду, шоколадные батончики, колбасу любых видов, сухари и чипсы, кетчуп и майонез, кексы и рулеты с начинкой длительного хранения, любой фаст-фуд.

**Объясните ребенку, что:**

- школьный бутерброд не может заменить полноценный горячий обед,
- не надо съедать на одной перемене всю ссобойку,
- сладости лучше съесть в начале школьного дня,
- кисломолочные продукты, сладости и фрукты едят отдельно друг от друга.