

### **Принципы правильного питания:**

- Количество. Калорийность получаемой пищи должна соответствовать энергозатратам.
- Разнообразие. В день нужно употреблять продукты из разных групп – белки, углеводы, молочные продукты, жиры, фрукты и овощи.
- Соотношение разных групп продуктов по количеству. Как правило, подбирается индивидуально.
- Дробность питания. Не слишком часто и не слишком редко, кому как удобнее.
- Больше количество еды должно съедаться в первой половине дня.
- Полноценность. Все продукты должны быть максимально полезными и давать хорошее насыщение.

Хорошо, когда дети начинают свой день питательным завтраком - например, молоком с хлопьями, чтобы справиться с утренней нагрузкой в школе. Затем - 1-2 фрукта или кусок кекса дадут им дополнительную энергию, чтобы чувствовать себя бодрым до обеда. Сам обед желательно сделать как можно разнообразнее.

### **Основные правила здорового питания школьников:**

- ✓ 1-2 раза в неделю ребенку желательно есть рыбу;
- ✓ 1 раз в неделю - красное мясо (желательно говядина);
- ✓ 1-2 раза в неделю ребенок должен есть бобовые или такие блюда, как фаршированные овощи;
- ✓ в остальные дни ребенку можно давать белое мясо (например, курицу) или блюда, приготовленные из макаронных изделий.

В последнее десятилетие возрос интерес к проблеме питания, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья.

Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма. Нормальный рост и развитие ребенка зависят в первую очередь от того, насколько его организм обеспечен необходимыми питательными веществами. Правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний.

Учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он зубрит стихи, извлекает корень из числа, пишет диктант, а в следующий момент уже бежит кросс. И так всю неделю. Очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребенка.

За фразой «школьное питание» стоит здоровье наших детей. По данным валеологов, болезни органов пищеварения у детей и подростков занимают 3-е место. Поэтому важным фактором сохранения здоровья учеников является организация правильного питания не только дома, но и в школе. Специалисты считают, что ухудшение здоровья детей связано с неполноценным питанием,

гиповитаминозами, химическими загрязнениями окружающей среды, отсутствием навыков и привычек здорового образа жизни.

Чтобы вырастить здорового ребенка необходимо создать условия для его полноценного воспитания и развития. Один из основных факторов, определяющих состояние здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие - организация качественного питания подрастающего поколения.

Питание школьника должно быть сбалансированным, оптимальным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма.

Правильная организация питания школьников может помочь в решении очень многих проблем, особенно часто возникающих в подростковый период. Именно сейчас важно обеспечить организм всеми необходимыми ресурсами, не только для роста и развития, но и для адаптации к возрастающим школьным нагрузкам и изменениям, происходящим в организме в период полового созревания.

Отказываясь от горячего завтрака или обеда, ребята восполняют запас энергии за счет сладостей. Все это приводит к серьезным проблемам со здоровьем: задержки развития, анемии, кариесу, остеопорозу, болезням желудочно-кишечного тракта и т.д.

Перекусы в школе – настоящая проблема. Лучше всего в середине дня перекусить бананами, творогом, фруктами, сыром или съесть тарелку супа. Но не все так просто. Например, конфеты, шоколад, другие сладости имеют повышенное содержание сахара. Сахар в таком количестве угнетает психику ребенка, делает его вялым и ленивым. В первые несколько минут ребенок будет чувствовать энергетический подъем, но это продлится недолго.

Отдельная история – чипсы. В них много жира, который дает повышенную нагрузку на пищеварительную систему, в результате чего ребенок приходит домой не голодным и отказывается от нормального обеда. Пока организм занят перевариванием чипсов, он тратит много энергии. Эту энергию он отнимает у мозга, что приводит к пассивности ребенка на занятиях.

При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной 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.

Необходимо распределять калории так:

- завтрак должен составлять 25% суточного количества калорий,
- на обед уходит 35-40%,
- в полдник школьник употребляет 10-15%,
- и на ужин – примерно 25%.

### **Меню школьника**

- Молоко и молочные продукты – источник белка. Протеины (белки) – главный «строитель» органов и тканей ребёнка. Детский организм лучше всего усваивает молочный белок, затем идёт мясной белок, и наконец – растительный. Молоко, сливочное масло и сметану надо есть ежедневно. Творог и сыр – 2-3 раза в неделю.
- Мясные продукты – мясной белок – птицу, баранину, свинину нежирную, ветчину, говядину надо есть хотя бы 1-3 раза в неделю.
- Бобовые – растительные белки – можно есть 1-2 раза в неделю.
- Жиры – жирные кислоты и витамины – дают организму энергию и калории. Растительные жиры усваиваются лучше животных, используйте их для заправки салатов и приготовления блюд.
- Рыба – источник кальция и фосфора – участвует в правильном развитии костей ребёнка. Рыбу и морепродукты рекомендуется есть 2 раза в неделю.
- Яйца – ценный питательный продукт – рекомендуются 2-3 раза в неделю в виде омлета, яичницы или в отварном виде.
- Свежие фрукты и овощи, которые богаты углеводами, витаминами и пищевыми волокнами (клетчаткой), способствуют выработке энергии и улучшению пищеварения. Овощи и фрукты необходимо употреблять ежедневно 3 порции в день.
- Каши, макароны, картофель содержат сложные углеводы, которые обеспечивают растущий организм энергией. Эти продукты можно чередовать для разнообразия меню школьника.
- Сладости, мёд и кондитерские изделия (углеводы) лучше употреблять только после еды. Ребёнок должен понимать, в чём польза и вред сладкого: в небольших количествах сахар способствует умственной деятельности, а в избытке – вызывает лень, нарушает обмен веществ и ухудшает работу мозга.
- Хлеб и хлебобулочные изделия содержат витамины и клетчатку, регулируют пищеварение, кровообращение и работу нервной системы. Полезен хлеб из муки грубого помола или из проросших зёрен, хотя для завтрака подходит и сдоба.
- Напитки. Школьнику надо выпивать в день от 1 до 1,5 литров различных напитков: фруктовых или овощных соков, воды.
- Витамины и микроэлементы участвуют в росте ребёнка и сохраняют его здоровье. При рациональном питании ребёнок всё необходимое получает с пищей. Особенно, если овощи и фрукты соответствуют сезону: весной – зелень, летом и осенью – свежие ягоды, фрукты и овощи, зимой – сухофрукты и замороженные фрукты. В случае недостатка витаминов в рационе, можно принимать поливитамины по совету доктора.

Острые, пряные, маринованные, копчёные продукты, консервы, специи и много соли детям не нужны, особенно малышам.

Горячими блюдами кормить школьника обязательно на завтрак, обед и ужин.

*Соблюдайте сочетание продуктов:*

- Сырые овощи и салаты хорошо давать ребёнку перед едой, они тогда лучше усваиваются и стимулируют пищеварение.
- Если, например, на первое – борщ, то на второе можно подать на гарнир кашу или макароны; если на первое – суп с крупой или лапша, то на второе подойдёт овощное блюдо.
- Не совмещайте в одном блюде (или в один приём пищи) белки или жиры разного происхождения, а также растительные и животные. Например, мясо не сочетать с молоком, лучше – с овощами, а с молоком или творогом совместимы крупы.
- Свежие ягоды и фрукты лучше всего усваиваются самостоятельно, без сахара и других продуктов, поэтому давайте их ребёнку на полдник.

*Что делать, если ребёнок не хочет есть?*

Если ребёнок плохо кушает или отказывается от еды, проследите, не напивается ли он газировки перед едой, и не ест ли сладостей. Сладкие напитки с газом вызывают ощущение полного желудка, поэтому ему есть и не хочется.

Соблюдайте эти несложные рекомендации, и ваш ребенок всегда будет чувствовать себя хорошо: и дома, и в школе!

### **Памятка для родителей: 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, регулирует свертываемость крови.

Построить идеальный рацион и выдержать идеальный режим питания очень сложно, но свести отрицательные моменты к минимуму вполне реально и в наших силах, тем более, что речь идет о здоровье наших детей.