

# Рекомендации к питанию ШКОЛЬНИКОВ



## Рекомендации по питанию школьника

Горячее питание в системе питания человека имеет крайне важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие среди учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность. К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают второе место после заболеваний опорно-двигательного аппарата. Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний (ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения). По мере взросления детей распространённость гастритов возрастает в 19 раз, заболеваний щитовидной железы - в 6 раз.

Школьники должны иметь возможность ежедневно получать все необходимые растущему организму микроэлементы и вещества. Для нормальной жизнедеятельности школьнику необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часа. В течение учебного дня школьнику нужно получить до 55-60% суточной калорийности рациона. Поэтому ребёнку в школе необходимо полноценное горячее питание.

Особенно велика потребность школьников в продуктах, содержащих животный белок. При умственной нагрузке потребность в животном белке увеличивается. При дефиците белка могут возникать переутомление, снижение работоспособности, ухудшение успеваемости. Поэтому ежедневно ребёнку необходимы блюда из мяса или рыбы, молоко и молочные продукты. Такие продукты, как яйца, сыр, творог, школьник обязательно должен получить не реже 2-3 раз в неделю. В питании школьников необходимо широко применять овощи, фрукты, натуральные соки. Так, в день школьник должен съесть около 400 граммов овощей, 250 - картофеля и 200 - фруктов. Поэтому в **школьное питание** обязательно включаются разнообразные блюда из овощей (салаты из свежих овощей, заправленные растительным маслом, овощные гарниры, запеканки и т. д.)

Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщаясь к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.

**Современный школьник 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 двух литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

**Питание школьника должно быть сбалансированным.** 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. **Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**

**Калорийность рациона школьника должна быть следующей:**

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-17 лет – 2600-3000ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

### **Уважаемые родители!**

Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «десятки» - чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища - единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребенка в этот период - залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

Ритм жизни школьника очень динамичен: он учит 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. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.

### **Продукты из всех пищевых групп**

Говоря о здоровом питании учащихся, надо заметить, что детям необходимо есть продукты всех пищевых групп – чтобы удовлетворить нужду своего организма в питательных веществах. Остановимся на этом подробнее.

**Хлеб, другие злаковые и картофель.** Хорошо, чтобы питание школьников опиралось на эту группу продуктов. Готовя еду отдайте предпочтение муке грубого помола, здоровое питание предполагает, что 2/3 рациона школьников будут составлять продукты, изготовленные именно из такой муки.

**Фрукты и овощи.** Для здорового, полноценного питания школьникам необходимо давать 5 порций разнообразных фруктов и овощей ежедневно. Одной порцией может считаться:

- 1 фрукт среднего размера – например, банан, яблоко, апельсин;
- 2 фрукта маленького размера (таких, как слива), 10-15 виноградин, вишен, ягод;
- 1 небольшая порция салата из свежих овощей;
- 3 полных столовых ложки приготовленных овощей – таких, как зеленый горошек;
- 3 полных столовых ложки приготовленных бобовых – таких, как фасоль (если ребенок съест больше, это все равно засчитывается, как одна порция);
- 1 столовая ложка сухих фруктов – таких, как изюм или курага;
- 1 небольшой стакан натурального сока (если ребенок выпьет больше, это все равно засчитывается, как одна порция).

**Молоко и молочные продукты.** Давайте детям, по крайней мере, 3 порции молочных продуктов в день. Это может быть 1 упаковка йогурта, 1 стакан молока или 1 кусочек сыра размером со спичечную коробку. Это особенно важно для здорового питания младших школьников. Молочные продукты пониженной жирности обычно содержат в себе такое же количество кальция и тот же перечень витаминов, которые мы находим в продукции нормальной жирности. Однако полностью обезжиренные молочные продукты детям употреблять нежелательно.

**Мясо, рыба и альтернативные им продукты.** Мясо (особенно красное) и рыба являются наилучшими источниками железа. Однако бобовые (чечевица, фасоль), зеленые листовые овощи и обогащенные злаки также могут дать организму школьника достаточно железа.

Жирная рыба – такая, как сардины, анчоусы, макрель, лосось – очень богаты  $\Omega$ -3 жирными кислотами. Эти кислоты необходимы для правильного функционирования нервной, иммунной и сердечно-сосудистой систем ребенка. Правила здорового питания не только школьников, но

и детей вообще, говорят о том, что в неделю детям необходимо съесть 2 порции жирной рыбы. Однако избегайте давать ребенку рыбу-меч, поскольку в ней содержится большое количество ртути.

**Жирные или сладкие продукты.** Продукты высокой жирности или с большим содержанием сахара – такие, как торты, печенье, шоколадные вафли, хрустящий картофель – дают школьникам много энергии, однако почти не содержат в себе витаминов. В небольшом количестве детям сладости употреблять можно, однако, только как компонент сбалансированного питания, а не как замену основной, здоровой и полезной пищи.

**Полезные напитки.** В качестве самых подходящих напитков здоровое питание предлагает для школьников молоко и воду - поскольку они не разрушают их зубов. Соки обладают повышенной кислотностью и содержат высокий процент сахара (даже в натуральных соках мы находим природные сахара). Поэтому соки детям лучше давать вместе с едой - в противном случае, желательно разбавлять их водой.

Общее количество жидкости, которое необходимо школьнику в течение дня, зависит от погоды, физической активности ребенка и от продуктов, которые он ест. Неплохой идеей будет давать детям один стакан воды (молока или сока) с каждым приемом пищи, и один стакан – между приемами. Давайте детям больше жидкости во время жары и в период повышенной физической активности.

Здоровое питание младших школьников вообще не позволяет употребление газированных напитков типа кока-кола, содержащих кофеин. Что касается школьников старшего возраста - избегайте давать им газированные напитки с содержанием кофеина во время еды, поскольку кофеин препятствует всасыванию организмом железа.