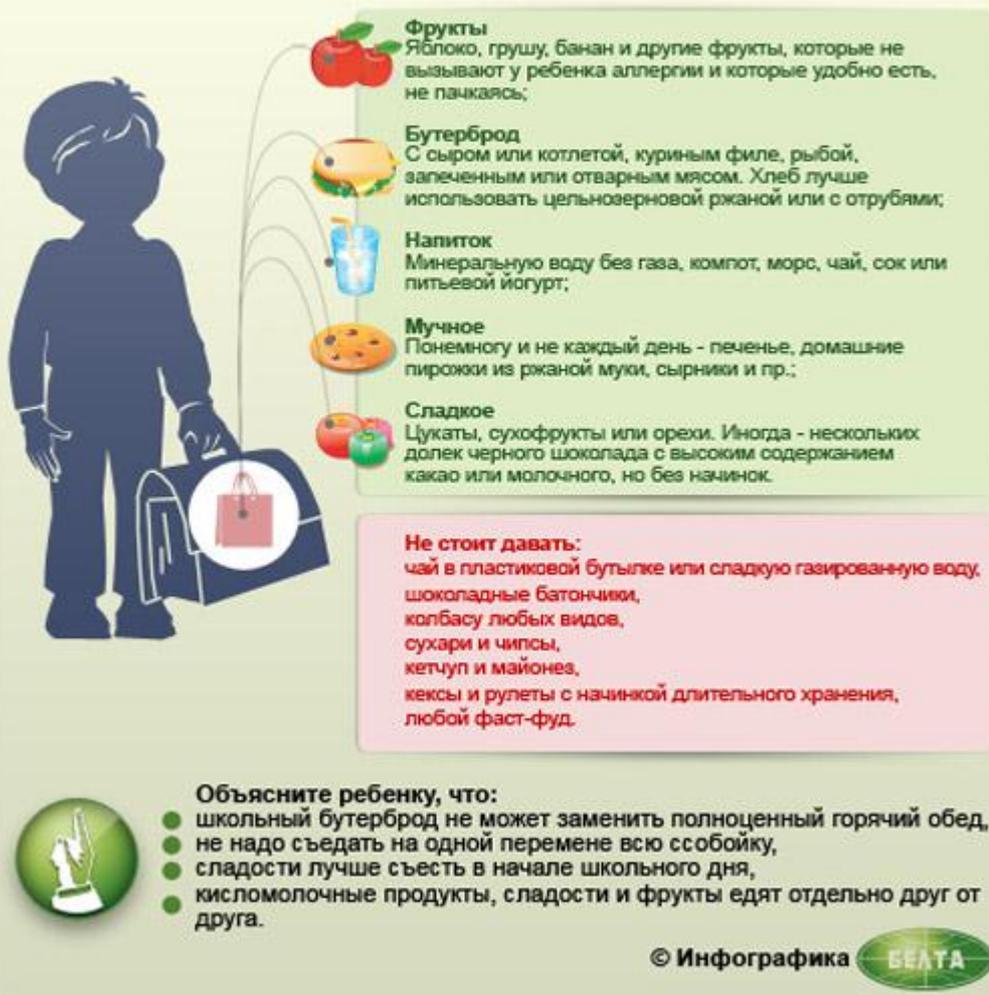


Здоровое питание школьника – залог успешной учебы.

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 - несколько 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.

© Инфографика БЕЛА

Дети школьного возраста нуждаются в сбалансированном питании, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым. Ниже вы найдете информацию о том, на чем базируется здоровое питание школьников.

Принципы правильного питания:

- Количество. Калорийность получаемой пищи должна соответствовать энергозатратам.
- Разнообразию. 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.
- Большее 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.

Предлагаем ознакомиться со статистикой заболеваемости учащихся нашей школы:

<i>Название болезни</i>	<i>Количество учащихся (6-14 лет)</i>	<i>Количество учащихся (15-17 лет)</i>	<i>Всего</i>
Дискинезия желчевыводящих путей	23	9	32
Хр. гастрит	4	1	5
Язвенная болезнь 12-ти перстной кишки	0	1	1
Дизметаболическая нефропатия	0	2	2
Хр. пиелонефрит	7	0	7

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 В₁ — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин B₂ — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин PP — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин B₆ — 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 B₁₂ — 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 C — 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.