



**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.**

---

### **Регулярный прием пищи**

Детям необходимы регулярные приемы пищи и перекусы между ними. Особенно это важно, когда мы ведем речь о здоровом питании младших школьников. Если вместо этого ребенок привыкнет «перехватывать» что-то на ходу, речи о сбалансированном питании быть, конечно, не может. Хорошо, когда дети начинают свой день питательным завтраком – например, молоком с хлопьями, чтобы справиться с утренней нагрузкой в школе. Затем – один тост, 1-2 фрукта или кусок кекса дадут им дополнительную энергию, чтобы чувствовать себя бодрыми до обеда. Сам обед желательно сделать как можно более разнообразным.

### **Основные правила здорового питания школьников рекомендуют родителям следующее:**

1-2 раза в неделю ребенку желательно есть рыбу;

1 раз в неделю – красное мясо (такое, как 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.

Примите к сведению, что к здоровому питанию школьников можно приучить с помощью совместных ужинов и обедов по выходным, во время которых вы собираетесь за столом всей семьей.

### **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, предпочтите 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 съедать 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.

### ***УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!***

*Педагоги школы, так же как и вы, заботятся о здоровье ваших детей. Возьмите на заметку полезную информацию!*

*Несомненно, начало очередного учебного года стало для многих основным событием сентября. И вновь у тысяч родителей начинает болеть голова – как там их ребенок, все ли в порядке, хорошо ли поел? **Питание школьников - один из главных вопросов, тревожащие родителей в течение всего учебного года.***

*К составлению правильного полноценного рациона требуется полный подход с учетом особенностей детского организма. Изучение школьной программы требует от детей высочайшей умственной деятельности, поэтому нужно послушать советы по правильному питанию для школьников. **Маленький человек, который приближается к знаниям, одновременно не только выполняет сложный труд, но и растет, и развивается, а для всего ребенок должен получать правильное, сбалансированное питание.** Высокая умственная деятельность непривычна для первоклассников, она связана с большими затратами энергии. А все связанное с интеллектуальным трудом, в основном зависит*

от углеводов, запасенных в организме, главным образом от глюкозы. Снижение содержания кислорода и глюкозы в крови ниже необходимого уровня приводит к ухудшению мозговых функций. В свою очередь, это может являться одной из причин, по которой снизится умственная работоспособность и ухудшится восприятие учебного материала учащимся.

Родители возлагают основные надежды на полноценный завтрак - ведь они сами контролируют этот процесс дома. Но не все знают, какой именно завтрак является самым ценным для школьника. Кто-то старается включить в завтрак наибольшее количество углеводов, которые "отвечают" за умственную деятельность. И на самом деле, после плотного углеводного завтрака количество глюкозы в крови значительно повышается, но если углеводов чересчур много, то за этим, уже через 1,5-2 часа, содержание глюкозы может столь же резко понизиться.

**В связи с этим медики предлагают включать в завтрак так называемые сложные формы углеводов.** К примеру, помимо кондитерских изделий, варенья и сладкого чая, в утренний завтрак школьников обязательно должны входить макароны, каши, хлебобулочные изделия, свежие овощи, фрукты, особенно яблоки. Другие углеводы лучше распределять на несколько приемов в течение всего школьного дня: кофе, чай, кофе, конфеты, булочки, печенье, фруктовые напитки обеспечат ребенку постоянное поступление свежей порции глюкозы в кровь, что будет стимулировать умственную деятельность школьников.

**Следующим по значимости компонентом пищи, необходимым для удовлетворения энергетической потребности школьников - это жиры.** На эту долю приходится порядка 25% от общей суточной затраты энергии.

Жиры, помимо использования в энергетических целях, являются необходимым элементом, необходимым для построения клеточных мембран, гормонов и феромонов, также в них растворяются витамины. Жиры являются главным строительным материалом человеческого организма. Главными источниками белка в рационе ребенка являются некоторые овощи, яйца, рыба, зерновые культуры, орехи, фасоль и мясо. Нужными жирами особенно насыщены молочные продукты. Поэтому в школьные обеды включены творог, кефир, молоко. Белки животного происхождения особенно полезны для молодого организма школьников, но все же не надо увлекаться копченой пищей, сосисками, колбасой. **В рационе школьника также должна присутствовать клетчатка – то есть смесь сложно перевариваемых веществ, которые находятся в плодах, листьях и стеблях растений.** Это необходимо для хорошего пищеварения. Клетчатки в продуктах питания ребенка должно быть порядка 15-20 грамм. Для того, что бы в рационе было такое количество клетчатки, необходимо готовить пищу из зерновых культур, а также фруктов и овощей.

Помимо основных компонентов пищи в рационе школьника нужно предусмотреть полное и своевременное восполнение потребности молодого организма в биологических волокнах.

**Вода, хоть и не является продуктом питания, но составляет около шестидесяти процентов от общей массы организма.** Школьнику необходимо ежедневно потреблять порядка полутора-двух литров воды. В школе созданы условия для осуществления питьевого режима.

**Отдельным вопросом в рационе школьников является использование пищевых добавок, таким как красители, стабилизаторы, смесители, антиоксиданты и консерванты.** Эти вещества добавляют в пищу, для придания ей необходимого запаха, вкуса и консистенции. Многие пищевые добавки, применяемые в последнее время в связи с прогрессом промышленных технологий, постоянно вызывают возражения из-за возможности появления аллергической реакции. Но не стоит переживать: использование пищевых добавок четко определено, и прежде чем добиться разрешения на использование каких-либо из них, они проходят тщательную проверку среди правительственных органов и компетентных медицинских учреждений. Проведенные исследования в настоящее время показывают, что аллергическая реакция на употребление пищевой реакции крайне редка, и, как правило, не превышает числа случаев болезненной реакции на стандартные продукты питания. **Если прислушиваться к советам по правильному питанию для школьников, то ваш ребенок будет хорошо учиться и всегда находиться в прекрасном расположении духа. Каждому, работающему в сфере питания школьников, стоит помнить, что полноценное питание наших детей в самый ответственный период их формирования и роста личности - это главный путь здоровья нации.**