



# Здоровое питание школьников

*Школьный возраст – очень ответственный период в жизни ребенка. Это время дальнейшего роста и развития его организма, сложной перестройки обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга, период становления личности. Все названные процессы связаны с окончательным созреванием и формированием взрослого человека.*

Условно школьный возраст делят на три периода:

- период младшего школьного возраста (от 7 до 10 лет),
- период среднего школьного возраста (от 11 до 13 лет),
- и период старшего школьного возраста (от 14 до 17 лет).

В школьный период ребенок особенно быстро растет. К особенностям этого возрастного периода относится значительное умственное напряжение учащихся, в последние годы это связано с увеличением количества информации, усложнением школьных программ, сочетанием учебы в школе с занятиями в кружках и секциях. Нарушение режима и несоблюдение рациона питания в этом возрасте могут привести к серьезным расстройствам жизнедеятельности организма, в том числе к заболеваниям в будущей взрослой жизни. Поэтому рациональное питание является одним из ведущих условий правильного, гармоничного развития и сохранения здоровья детей. Оно должно полностью удовлетворять потребностям развивающегося организма.

1. Пища, потребляемая в течение дня, должна восполнять энерготраты организма:

- Калорийность рациона школьника 7-10 лет должна быть 2400 ккал, 10-14 лет - 2500 ккал, 14-17 лет - 2600-3000 ккал;
- Если вы занимаетесь спортом, то должны получать на 300-500 ккал больше.

2. Важнейшее для здоровья значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню 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 подрастающего организма.

3. Разнообразие рациона.

4. Оптимальный режим питания: регулярность, кратность.

5. Технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.

6. Учет индивидуальных особенностей.



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!