

## **Основные принципы здорового питания школьников**

Рациональное питание - это, прежде всего, забота о себе, своей психике и своем интеллектуальном потенциале, которая поможет на долгие годы сохранить ясность мысли, быстроту реакции, прекрасную память, способность справляться со стрессами и преодолевать любые препятствия.

**Питание школьника должно быть сбалансированным.** 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.

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

**Питание школьника должно быть оптимальным.** 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.

**Необходимые продукты для полноценного питания школьников.**

### **Белки.**

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения. Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

**В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:**

- молоко или кисломолочные напитки;
- творог;
- сыр;
- рыба;
- мясные продукты;

- яйца.

### **Жиры.**

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника. Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

### **Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:**

- сливочное масло;
- растительное масло;
- сметану.

### **Углеводы.**

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

### **Необходимые продукты в меню школьника:**

- хлеб или вафельный хлеб;
- крупы;
- картофель;
- мед;
- сухофрукты;
- сахар.

### **Витамины и минералы.**

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

### **Продукты, богатые витамином А:**

- морковь;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- зелень;
- плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

### **Продукты-источники витамина С:**

- зелень петрушки и укропа;
- помидоры;
- черная и красная смородина;
- красный болгарский перец;
- цитрусовые;
- картофель.

### **Витамин Е содержится в следующих продуктах:**

- печень;
- яйца;
- пророщенные зерна пшеницы;
- овсяная и гречневая крупы.

### **Продукты, богатые витаминами группы В:**

- хлеб грубого помола;
- молоко;
- творог;
- печень;
- сыр;
- яйца;
- капуста;
- яблоки;
- миндаль;
- помидоры;
- бобовые.

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь** и другие.

И, напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: **не кормите ребенка насильно!** Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.