Уважаемые родители! Правильное питание – залог здоровья школьника!

Когда ребенок начинает ходить в школу, требования к его питанию меняются, ведь у школьников довольно большие психологические и умственные нагрузки. К тому же, многие дети посещают спортивные секции. При этом организм продолжает активно расти, поэтому вопросам питания ребенка школьного возраста всегда следует уделять достаточно внимания.

*Принципы здорового питания*

Ребенок старше 7 лет нуждается в сбалансированном здоровом рационе не меньше детей младшего возраста.

***Основные особенности питания детей этого возраста:***

* В течение дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты ребенка.
* Рацион школьника должен быть максимально разнообразным.
* Важно учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.
* Минимум 60% белков в рационе ребенка-школьника должно поступать из продуктов животного происхождения.
* Количество получаемых с пищей углеводов для школьника должно быть в 4 раза больше, чем количество белка или количество жира.
* Быстрые углеводы, представленные в меню ребенка сладостями, должны составлять не более 10-20% всех углеводов.
* Важно наличие режима приемов пищи, чтобы ребенок питался регулярно.
* Рацион школьника должен включать хлеб, картофель, злаки. Мучные изделия для ребенка стоит готовить на муке грубого помола.
* Один-два раза в неделю ребенок должен есть рыбу. Также минимум один раз в недельном меню школьника должно быть красное мясо.
* Бобовые ребенку этого возраста рекомендуют есть 1-2 раза в неделю.
* Ежедневно в рационе ребенка должно присутствовать пять порций овощей и фруктов. Одной порцией считают апельсин, яблоко, банан или другой средний фрукт, 10-15 ягод или виноградин, два небольших фрукта (абрикос, слив), 50 г овощного салата, стакан сока (учитывается лишь натуральный сок), столовая ложка сухофруктов, 3 ст. л. отварных овощей.
* Ежедневно ребенку следует употреблять молочные продукты. Рекомендуется три порции, одной из которых может быть 30 г сыра, стакан молока, один йогурт.
* Сладости и жирные продукты допустимы в рационе школьника, если они не заменяют собой полезную и здоровую пищу, поскольку в печенье, тортах, вафлях, картофеле фри и других подобных продуктах очень мало витаминов и минеральных компонентов.
* Стоит минимизировать поступление с пищей синтетических пищевых добавок, а также специй.

*Режим питания*

**На режим приема пищи ребенка, посещающего школу, влияет смена обучения. Если ребенок учится в первую смену, то он:**

* Завтракает дома примерно в 7-8 часов.
* Перекусывает в школе в 10-11 часов.
* Обедает дома либо в школе в 13-14 часов.
* Ужинает дома примерно в 19 часов.

**Ребенок, обучение которого происходит во вторую смену:**

* Завтракает дома в 8-9 часов.
* Обедает дома перед тем, как отправиться в школу, в 12-13 часов.
* Перекусывает в школе в 14-15 часов.
* Ужинает дома примерно в 19 часов.

Завтрак и обед должны быть наиболее энергетически ценными и обеспечивать в сумме около 60% от дневной калорийности. Ужинать ребенок должен максимум за два часа до того, как он отправится спать.

*Какие продукты нужно ограничить в рационе?*

**Старайтесь ограничивать в меню ребенка такие продукты:**

* Сахар и белый хлеб – при избыточном потреблении они вызывают набор веса.
* Продукты, в которых есть пищевые добавки (красители, консерванты и другие).
* Маргарин.
* Не сезонные фрукты и овощи.
* Сладкую газировку.
* Продукты с кофеином.
* Майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства.
* Острые блюда.
* Фастфуд.
* Сырокопченые колбасы.
* Грибы.
* Блюда, которые готовятся во фритюре.
* Соки в пакетах.
* Жвачки и леденцы.

*Какие давать жидкости?*

**Самые оптимальные напитки для ребенка школьного возраста – вода и молоко.**Недостатками соков являются большое содержание сахара и повышенная кислотность, поэтому их следует либо давать во время приемов пищи, либо разбавлять водой.

На общее количество жидкости, которую должен употреблять школьник в день, влияет его активность, питание и погода. Если погода жаркая, а активность ребенка повышена, давайте ребенку больше воды или молока.

Газированные напитки и продукты с кофеином в младшем школьном возрасте не рекомендованы. Старшим школьникам давать такие напитки допустимо, но не во время приемов пищи, так как из-за кофеина ухудшается всасывание железа.

*Как составлять меню?*

* На завтрак советуют дать 300 г основного блюда, например, каши, запеканки, сырников, макарон, мюсли. К нему предложите 200 мл напитка – чая, какао, цикория.
* В обед советуют есть овощной салат или другую закуску в количестве до 100 г, первое блюдо в объеме до 300 мл, второе блюдо в количестве до 300 г (оно включает мясо или рыбу, а также гарнир) и напиток объемом до 200 мл.
* Полдник может включать запеченные либо свежие фрукты, чай, кефир, молоко или другой напиток с печеньем или домашней выпечкой. Рекомендуемый объем напитка для полдника – 200 мл, количество фруктов – 100 г, выпечки – до 100 г.
* Последний прием пищи включает 300 г основного блюда и 200 мл напитка. На ужин стоит приготовить ребенку легкое белковое блюдо, например, из творога. Также для ужина хорошо подходят блюда из картофеля и других овощей, каши, блюда из яиц или рыбы.
* К каждому приему пищи можно добавлять хлеб в дневном количестве до 150 г пшеничного хлеба и до 75 г ржаного.

В первую очередь нужно учесть, в какую смену учится ребенок, поскольку это влияет на его приемы пищи. Кроме того, рекомендуется составление рациона не на один день, а на всю неделю, чтобы блюда не повторялись и все нужные продукты присутствовали в недельном меню.

Так же рекомендуем Вам ознакомиться с памятками по правилам питания ребенка-школьника