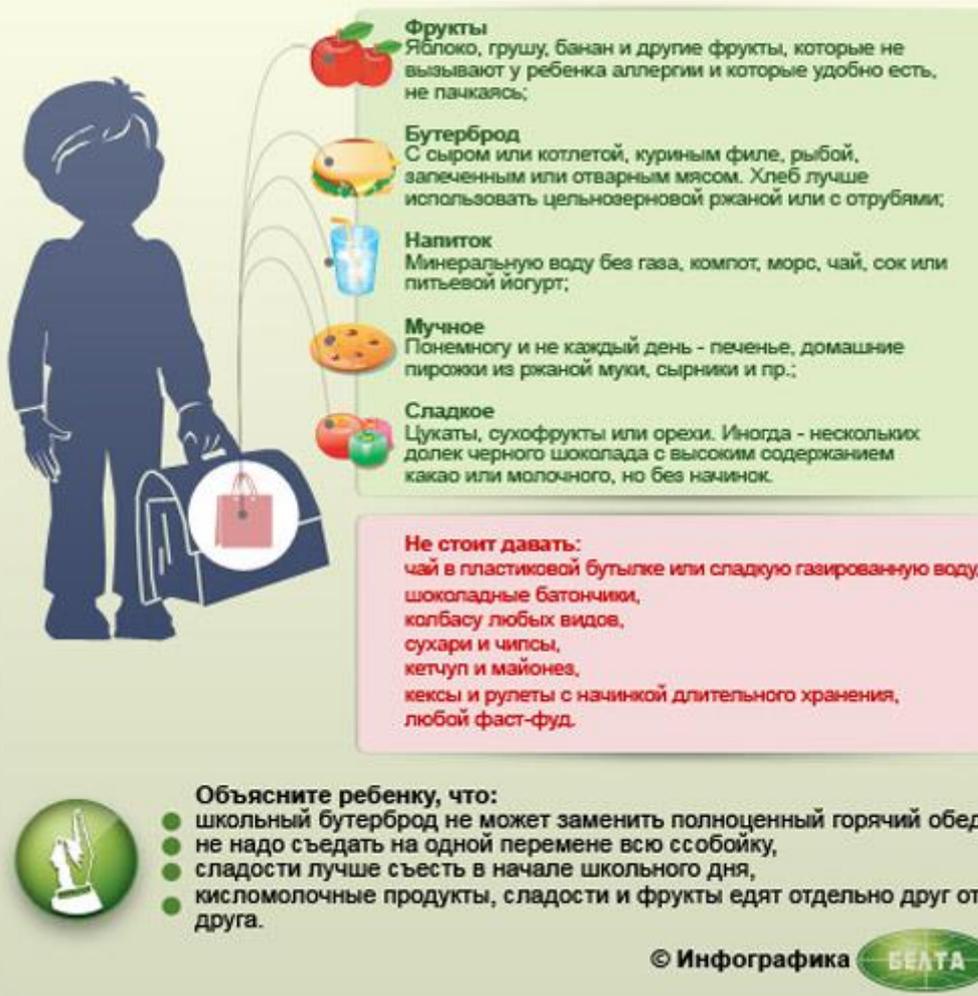


Здоровое питание школьника – залог успешной учебы.

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 - нескольких долек черного шоколада с высоким содержанием какао или молочного, но без начинки.

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 БЕЛАТА

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.
- Большое 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.

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% .