**Основные принципы здорового питания школьников**

**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 расходованием основных пищевых веществ.

**Калорийность рациона школьника должна быть следующей:**

* 7-10 лет – 2400 ккал
* 14-17лет – 2600-3000ккал
* 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](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Dairy-products/Milk.html) или [кисломолочные напитки](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Sour-milk-products/Sour-milk-drinks.html) ;
* [творог](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Sour-milk-products/Cheese-curd.html) ;
* [сыр](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Delicatessen/Cheeses.html) ;
* [рыба](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fish-and-seafood/Frozen-fish-and-fish-products.html) ;
* [мясные продукты](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Meat.html) ;
* [яйца](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Eggs/Hen%27s-egg.html) .

**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](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Delicatessen/Butter.html) ;
* [растительное масло](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Cookin-oil.html) ;
* [сметану](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Sour-milk-products/Smetana-Russian-sour-cream.html)

****

**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](http://goodsmatrix.ru/goods/4607126190026.html) ;
* [крупы](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Cereals.html) ;
* [картофель](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Frozen-vegetables/Frozen-potato.html) ;
* [мед](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Honey-and-other-apiculture-products.html) ;
* [сухофрукты](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Dried-fruits-nuts-seeds-and-dried-vegetables/Dried-fruits.html) ;
* [сахар](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Salt-sugar-and-soda/Sugar.html) 



**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](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html) ;
* сладкий перец;
* зеленый лук;
* щавель;
* шпинат;
* [зелень](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html) ;
* плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи

**Продукты-источники витамина С:**

* [зелень петрушки и укропа](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html) ;
* [помидоры](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html) ;
* [черная и красная смородина](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Frozen-fruit-vegetables-and-mushrooms/Frozen-fruit.html) ;
* красный болгарский перец;
* цитрусовые;
* [картофель](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Frozen-vegetables/Frozen-potato.html) .

**Витамин Е содержится в следующих продуктах:**

* [печень](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Frozen-poultry-and-pultry-products.html) ;
* [яйца](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Eggs.html) ;
* пророщенные зерна пшеницы;
* [овсяная](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cereals/Oatmeal.html) и [гречневая крупы](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cereals/Buckwheat.html) .

**Продукты, богатые витаминами группы В:**

* [хлеб грубого помола](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Bread/Black-bread.html) ;
* [молоко](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Milk/Cows-milk.html) ;
* [творог](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cheese-curd/Classic-cheese-curd.html) ;
* [печень](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Frozen-poultry-and-pultry-products.html) ;
* [сыр](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cheeses/Hard-cheeses.html) ;
* [яйца](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Eggs/Quail%27s-egg.html) ;
* капуста;
* яблоки;
* [миндаль](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Dried-fruits-nuts-seeds-and-dried-vegetables/Nuts.html) ;
* [помидоры](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html) ;
* [бобовые](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Beans.html) .

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.

**Вредные продукты питания**

****

**Газированные напитки**

 К газированным напиткам относятся такие как: «Кока-Кола», «Пепси-кола», «Пепси», «Фанта» и многие другие.

В состав газированных напитков входят различные консерванты (например, бензойная кислота – Е 211), ароматизаторы и красители (например, сахарный колер – Е 150, желтый хинолиновый – Е 104 и др.), загустители (гуммиарабик – Е 414, этерифицированные камеди и др.) Кроме того, все газированные напитки содержат углекислоту (диоксид углерода), чрезмерное использование которой раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта ребенка. Вызывает отрыжку, вздутие кишечника, а в дальнейшем может провоцировать и заболевания желудочно-кишечного тракта, например, гастрит. Именно поэтому использование сильногазированных и газированных напитков является нежелательным для дошкольников и школьников, желудочно-кишечный тракт которых еще не сформировался. Необходимо учитывать, что употребление газированной воды может повышать кислотность желудочного сока, стимулировать моторную деятельность кишечника. Поэтому детям с предрасположенностью к заболеваниям желудочно-кишечного тракта или уже страдающим этими заболеваниями (например, гастритом) рекомендуется исключать эти напитки из рациона. Необходимо помнить о том, что газированные напитки могут вызывать реакцию непереносимости у детей. Все химические добавки, внесенные в напиток для улучшения вкуса, запаха, цвета, а также консерванты, внесенные для увеличения срока годности продукта, потенциально являются довольно сильным аллергенами. Таким образом, проявление симптомов пищевой аллергии может быть связано не с каким-либо конкретным напитком, а с компонентами, входящими в состав широкого спектра напитков.

 Газированная вода особенно противопоказана детям, имеющим избыточный вес, страдающим сахарным диабетом, заболеваниями печени.

 Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес. Даже если в качестве подсластителей используются сахарозаменители, газированная вода не утоляет жажду, поскольку не устраняет так называемую «остаточную сладость». А это означает, что чем больше поешь такую воду, тем больше хочется пить.

 Обычная газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужным растущему организму. В связи с этим следует упомянуть об отдельных видах негазированных напитков, примерами которых могут служить инстантные сухие напитки «Витастарт» и «Золотой шар». Они представляют собой концентраты для приготовления витаминизированных быстрорастворимых в воде напитков для детей и подростков. В их состав входят только натуральные компоненты: сахароза, лимонная кислота, природный аромат, природный краситель бета-каротин, лактат кальция, глюкозный сироп, декстроза, витаминно-минеральные комплексы. Однако относится к ним следует как специально созданным продуктам, позволяющим восполнить дефицит некоторых витаминов в рационе питания детей. Особенно удачным будет их использование в весенние и осенние периоды.

**Каши, бульоны и супы быстрого приготовления**

 Каши, бульоны и супы представлены на рынке в большом ассортименте. Состав их также несколько отличается. Так, например, в состав каш быстрого приготовления входят специальные обработанные зерновые культуры (гречка, кукуруза, ячмень и т.д.), часто в виде хлопьев, или измельченных зерен, кусочки сушенных фруктов или ягод, овощей или мяса, грибов, зелень. Для улучшения вкусовых качеств продукта ряд производителей используют искусственные подсластители, красители.

В состав концентратов бульонов и супов, которые после восстановления водой легко превращаются в «настоящие» бульоны и супы, например со вкусом говядины, свинины, входят: сахар, глутамат натрия (Е-621), очищенное гидрогенизированное растительное (пальмовое) масло, краситель, поваренная соль, лимонная кислота, пряности, ароматизаторы, идентичные натуральным, сушеное куриное или говяжье мясо, грибы.

 Необходимо помнить, о том, что чрезмерное увлечение такого рода продуктами в ряде случаев может спровоцировать обострение заболеваний органов желудочно-кишечного тракта. Поэтому необходимо обращать внимание на состав продукта, в обязательном порядке указанный на упаковке.

 Многие производители обогащают каши и другие продукты быстрого приготовления витаминно-минеральными комплексами. В связи с этим рекомендуется вводить такого рода продукты в рацион питания детей как можно более старшего возраста.

**Лапша быстрого приготовления**

 Лапша быстрого приготовления представлена на рынке в большом ассортименте ее отличительной особенностью является использование при приготовлении большого вида специи. В процессе технологической подготовки она проходит стадию, которой нет при приготовлении традиционных макаронных изделий: она обжаривается в растительном масле. В ходе этой обжарки из лапши удаляют влагу, что увеличивает срок ее годности. Кроме того, в упаковку вкладывают пакетики с основой для бульона, состав которого и влияет на здоровье.

**Картофельное пюре**

 В состав картофельного пюре входит: картофель, специи, лимонная кислота, консервант, соль и антиоксиданты. Картофельное пюре представляет собой сухой инстантный продукт, готовый к употреблению после его восстановления смесью воды и молока. Рекомендуется добавлять также соль и сливочное масло по вкусу. Поскольку в результате апробации картофельного пюре у большого количества детей переносимость данного продукта была признана удовлетворительной, можно рекомендовать его использование в детских коллективах при отсутствии натурального картофеля, но не чаще нескольких раз в месяц при обязательном использовании в питании школьников продуктов всех других пищевых групп.

**Картофельные чипсы и сухарики**

 Чипсы занимают большой удельный вес в рационе питания современного школьника. Согласно технологии приготовления, ломтики сырого картофеля или специально приготовленного тесто, в состав которого может входить картофель, обжаривают в большом количестве растительного масла. Затем добавляют соль, специи, усилители вкуса, красители и антиоксиданты. Очень сходная с описанной технология приготовления сухариков. Таким образом, чипсы и сухарики содержат большое количество жиров, в первую очередь насыщенных, углеводов, много специй и соли. Они являются поставщиками «пустых» калорий, которые могут остаться в виде избыточных жировых отложений в области тали и бедер у подростков. Таким образом, чрезмерное увлечение чипсами и сухариками может спровоцировать развитие избыточной массы тела у школьников, а также ожирение в более старшем возрасте. Кроме того, известен тот факт, что чипсы, а точнее, специи, содержащиеся в них, раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, вплоть до развития заболеваний желудка и кишечника.

**«Фаст-фуд»**

 Очень популярны среди нашего населения кафе быстрого питания типа «Макдоналдс», «Русское бистро» и т.д. Дети часто ходят туда вместе, а то и по инициативе родителей, чтобы отметить праздник, дни рождения, да и просто перекусить. Что предлагает кафе типа «фаст-фуд» детскому организму? Прежде всего, большое количество калорий, насыщенных жиров, холестерина и натрия. А это как раз то, что нужно для развития болезней цивилизации: ожирения, гипертонии, атеросклероза. Так, например, стандартный обед, который предлагается ребенку в Макдоналдсе, содержит больше половины суточной нормы для взрослого человека калорий, холестерина и соли. Можно было бы порекомендовать выбирать порции поменьше. Однако в большинстве кафе быстрого питания этот прием «не сработает». Вспомним, например, что в «Макдоналдс» детская порция высококалорийного коктейля начинается с 250 мл, а газированного напитка – 300 мл. Использование продуктов высокой термической обработки, лишенных не только витаминов и микроэлементов, но и пищевых волокон, необходимых для нормальной работы желудочно-кишечного тракта; применение далеко не щадящих, агрессивных методов термической обработки: обжаривание продуктов, их повторный разогрев, фритюр; добавление специй и соли в больших количествах – все это позволяет рассматривать такого рода питание только как редкое исключение.

**Майонез**

 Майонез – очень популярная приправа для салатов, а также компонент для приготовления первых и вторых блюд.

 Даже использование тех сортов майонезов, где не закладываются искусственные консерванты и красители, не гарантируют абсолютную полезность для здоровья ребенка учитывая высокий процент содержания в майонезе горчицы, уксуса и соли, детям не рекомендуется использование этого продукта в повседневном рационе, поскольку это может сказаться в первую очередь на состоянии желудочно-кишечного тракта. Более того, на потребление этого продукта должны быть наложены строгие ограничения для детей, имеющих избыточный вес и склонность к ожирению, а также для детей, имеющих аллергические реакции на продукты или ингредиенты майонеза.

**Сардельки и сосиски**

 Сардельки и сосиски являются излюбленными блюдами людей во многих странах мира. Быстрота приготовления и разнообразие гарниров, которые можно подать к ним, обусловили их широкое распространение в меню бистро, кафе, пивных баров.

 В рецептурах сосисок и сарделек в зависимости от их сорта предусмотрено использование мясного сырья как высококачественного, так и низкосортного, то есть с повышением содержания жира и субпродуктов. Повсеместным в наше время является использование различных функциональных добавок, которые позволяют наряду со снижением себестоимости продукции за счет использования низкосортного сырья сохранить удовлетворительные качества для потребителя: стабильный розовый цвет, аромат, консистенцию. Допускается хранить сосиски и сардельки всех сортов в натуральных и искусственных газопароводопроницаемых оболочках до 5 суток. Ассортимент сосисок, колбас и сарделек, представленных на рынке, достаточно широк, и производители, стремясь к увеличению срока годности своих продуктов, вводят все новые консерванты, которые позволяют хранить, например, сардельки в газопароводонепроницаемых упаковках до 40 суток.

 Мясные блюда служат источников необходимых человеку веществ – белков, кальция, железа и ряда витаминов, недостаток которых приводит к отставанию в физическом и умственном развитии. Однако ни сосиски, ни сардельки не являются продуктами, идентичными натуральному мясу. Более того, они уступают ему по показателям пищевой ценности и содержат ряд пищевых добавок. Поэтому использовать колбасные изделия при организации питания ребенка надо не чаще, чем 1-2 раза в неделю, и уж совсем не каждый день, как поступают многие.

 Надо отметить, что большой популярности газированных напитков, чипсов и других продуктов, рассмотренных выше, способствует агрессивная реклама этих продуктов, осаждающая экраны наших телевизоров. Мы, врачи и педагоги, со своей стороны, должны противопоставить ее знания о здоровом образе жизни, вкусной и полезной пище, которые необходимо донести до сознания наших детей.

**Вредность продуктов быстрого приготовления**

 В конце 2001 г. главный врач государственной службы здравоохранения США особо отметил в своем докладе, что ожирение буквально достигло масштабов эпидемии. Ожирением страдают 30,55 населения страны.

 Обнаружена, в частности, четкая связь между ростом объема продаж «фаст-фуда» и ростом ожирения среди детей. В 70-х гг. дети получали около 20% суточной нормы калорий, потребляя «фаст-фуд»; в 90-х гг. этот показатель возрос до 90%.

 Одним из наиболее серьезных последствий ожирения у детей является диабет. Кроме того, все чаще встречаются сердечные заболевания и повышенное содержание холестерина в организме.

 В 1978 году средний американский подросток ежедневно выпивал в два раза больше молока, чем прохладительных напитков. Спустя 20 лет, в 2002 году, картина противоположная: подростки выпивают вдвое меньше молока, чем прохладительных напитков, и получают при этом 9% суточной нормы калорий. Значительное количество подростков выпивает 5 и более банок прохладительных напитков. Потребление прохладительных напитков становится все более распространенным даже среди детей в возрасте 1-2 лет.

 Установлено, что чрезмерное употребление прохладительных напитков в детстве способно вызвать дефицит кальция в организме; в результате возрастает опасность переломов костей. В 43% начальных школ и почти во всех средних школах работают автоматы для продажи подслащенных напитков, конфет и картофельных чипсов. Торговля неполноценной пищей в школьных стенах идет столь бойко, что законодательные органы и органы здравоохранения ряда штатов вынуждены вмешаться.

 У детей, которые в основном питаются только гамбургерами, чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушения дисциплины и низкой успеваемости.

 Пища, приготовляемая в предприятиях «фаст-фут», содержит чрезвычайно высокий процент натрия, поскольку в качестве добавок используются, кроме столовой соли, бикарбонат натрия, рассол, глютамат натрия, динатрифосфат, бензойнокислый натрий. Избыток натрия в пище приводит к тому, что в организме задерживается слишком много жидкости. Это может оказаться вредным для людей с высоким кровяным давлением или сердечными заболеваниями.

