

Здоровое питание 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 к вопросам питания ребенка школьного возраста всегда следует уделять достаточно внимания. В нашей статье Вы узнаете, какие продукты нужны детям старше 7 лет, в каком объеме их должен употреблять школьник ежедневно и как лучше всего строить меню для ребенка этого возраста.

Необходимо обеспечить правильное питание школьнику и приучить его к полезной еде.

Принципы здорового питания:

- в течении дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты ребенка;
- рацион школьника должен быть сбалансирован по незаменимым и заменимым нутриентам (биологически значимые элементы);
- 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 (сладости) должны составлять до 10-20 % всех углеводов;
- режим приема пищи, важно чтобы ребенок питался регулярно;
- в рацион школьника должны входить: хлеб, картофель, злаки. Мучные изделия лучше готовить на муке грубого помола;
- один-два раза в неделю в рацион должна быть включена рыба, а так же минимум 1 раз в неделю красное мясо;
- бобовые рекомендуется включить в рацион 1-2 раза в неделю;
- должно присутствовать пять порций овощей и фруктов, под одной порцией понимается:
 - апельсин,
 - яблоко,
 - банан,
 - другой средний фрукт,
 - 10-15 ягод или виноградин,
 - 2 небольших фрукта (абрикос, слива),

- 50г. овощного салата,
- стакан натурального сока,
- столовая ложка сухофруктов,
- 3 ст. л. отварных овощей;
- ежедневного следует употреблять три порции молочных продуктов, под одной порцией понимается:
 - 30г. сыра,
 - стакан молока,
 - один йогурт;
- сладости и жирные продукты допустимы, если они собой 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 так также специй;
- включение в рацион свежевыжатых соков из овощей и фруктов

Режим питания

В зависимости от того в какую смену ребенок будет учиться, то следует соблюдать более подходящий режим питания:

ПЕРВАЯ СМЕНА:

- завтрак дома примерно 7-8 часов;
- перекус в школе в 10-11 часов;
- обедает дома либо в школе в 13-14 часов;
- ужинает дома ориентировочно в 19 часов.

ВТОРАЯ СМЕНА:

- завтрак дома примерно 8-9 часов;
- обедает дома перед школой в 13-14 часов;
- перекус в школе в 16-17 часов;
- ужинает дома ориентировочно в 20 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.

Хороший аппетит чаще всего бывает при налаженном режиме питания и значительной

физической активности в течении дня.

Способы приготовления пищи для школьника

Готовить пищу школьникам можно любым способом, но все увлекаться жаркой не рекомендуется, если у ребенка низкая активность или есть склонность к набору подкожного жира.

Наиболее оптимальными видами приготовления пищи для детей считают тушение, запекание и отваривание.

Ограничения по продуктам питания

Следует ограничить в меню ребенка следующие 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



Рекомендуемые жидкости в рационе ребенка

Самые оптимальные напитки – это вода и молоко.

Недостатками соков являются большое содержание сахара и повышенная кислотность, поэтому их следует давать во время приема 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, то давайте больше воды или молока.

Газированные напитки и продукты с кофеином в младшем школьном возрасте не рекомендованы. Старшим школьникам такие напитки допустимо

давать, но стоит обратить внимание, что во время приема пищи их следует ограничить, так как из-за кофеина ухудшается всасывание железа.

Советы родителям ребенка-школьника.

1. Приобщить школьника к принципам здорового питания помогут совместные с родителями приемы пищи, при условии, что вся семья питается правильно. Рассказывайте ребенку больше о полезности продуктов и важности питания для поддержания здоровья.
2. Если ребенок берет с собой еду в школу, предложите бутерброды с сыром или запеченным мясом, пирожок, булочку с творогом, рогалик, запеканку, фрукты, сырники, йогурты. Продумайте, как упаковать пищу и как ребенок сможет ее съесть. Для этого следует купить специальные контейнеры, а так же заворачивать бутерброды в пленку.
3. Не давайте детям полностью обезжиренные продукты, но отдавайте предпочтение маложирным видам молочной продукции.

