

*Рост ребенка, его физическое и умственное развитие напрямую зависит от качества питания. Поэтому крайне важно, чтобы здоровое питание для детей было сбалансированным, отвечало всем потребностям юного организма, что станет надежным фундаментом для дальнейшей полноценной жизни.*

**Главные элементы, которые нужны организму ребенка:**

**Белок.** Являясь строительным материалом, необходимым для тканей и клеток растущего организма. В достаточном количестве содержится в рыбе, мясе, яйцах, молочных продуктах, цельных крупах, бобовых, семечках и орехах (растительный белок).

**Углеводы.** Главная функция – обеспечение организма энергией. Для детей желательны продукты, богатые медленными углеводами: сырые овощи и фрукты, цельнозерновые продукты. Перенасыщение быстрыми углеводами, такими как сладости, кондитерские изделия, белый хлеб, приводит к понижению иммунитета, ожирению и повышению утомляемости.

**Клетчатка.** Организмом не переваривается, но принимает активное участие в пищеварительном процессе. Клетчатки много в сырых фруктах и овощах, в овсяной, перловой крупе и отрубях.

**Жиры.** Являются источниками жирорастворимых витаминов А, D, Е и поставляют незаменимые жирные кислоты, отвечающие за развитие и иммунитет. Полезны жиры, содержащиеся в сливочном масле, сливках, растительном масле и рыбе.

**Железо.** Данный элемент играет важную роль в кроветворении и умственном развитии детей. Железа много в мясе и морепродуктах, также содержится в шпинате, бобовых, сухофруктах, зеленых листовых овощах, в свекле, грецких орехах, семечках и фундуке.

**Кальций.** Важный элемент для роста костей, формирования зубной эмали, нормализации сердечного ритма, обеспечения свертываемости крови. Кальция много в мясе, рыбе, яйцах, бобовых, в подсолнечных семечках, миндале, сухих завтраках.

Правила здорового питания для школьников



Полноценное здоровое питание должно способствовать нормальному функционированию и развитию организма ребенка. Сбалансированная диета, сочетающая качественные безопасные продукты, должна полностью удовлетворять потребности организма в питательных веществах.

Питание в вопросе полноценного развития и роста детей играет серьезную роль. Оно не только способствует общему укреплению организма, но также может влиять на работоспособность и успеваемость школьников.

Сложившаяся система питания традиционно включает в себя большое количество зерновых продуктов (хлеб, каши, макаронные изделия), картофеля. Принципам здорового питания такие пищевые привычки не противоречат. Однако при этом количество употребляемых овощей и фруктов невелико, что не лучшем образом сказывается на здоровье. Кроме того, одними из лидеров по частоте потребления являются кондитерские изделия, которые в норме должны занимать минимальную часть рациона.

Главный принцип, который необходимо соблюдать, составляя рацион питания школьника: энергетическая ценность потребляемой пищи не должна превышать энерготраты организма.

Суточный рацион должен обеспечивать оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов и незаменимых компонентов, таких как аминокислоты, витамины.

В организме младшего школьника усиливаются процессы энергетического обмена. Поэтому потребность в пищевых веществах вырастает, следовательно, количество таких продуктов, как мясо, рыба и крупы должно увеличиваться. А потребление молока, напротив, стоит сократить.

В меню младших школьников не должны присутствовать жареные, острые, соленые блюда, приправы, соусы. Оптимальный вариант – тушеные и отварные блюда. В качестве заправки для салатов лучше использовать растительное масло или сметану. Не нужно включать в рацион питания ребенка много сладостей, сладких напитков, особенно в промежутках между едой.

Категорически запрещены в меню ребенка фастфуды, чипсы, гамбургеры, сосиски в тесте, картошка фри, шоколадные батончики и газированные напитки. Питание всухомятку также крайне нежелательно. Это прямой путь к развитию у детей гастритов, заболеваний щитовидной железы, ухудшения зрения и других хронических заболеваний. В силу дефицита белка и витаминов в организме у ребенка снижается успеваемость и иммунитет, нарушаются процессы роста.

При выборе продуктов родителям важно обращать внимание на содержание в их составе белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.

Белки являются наиболее ценными химическими соединениями пищевых продуктов. Они выполняют важнейшие биологические функции, входят в состав мышечной ткани. Если в состав белка входят все незаменимые аминокислоты, он называется полноценным. Это большинство животных белков (молока, мяса и рыбы, яиц), некоторые растительные белки (картофеля, пшеницы, ржи, гречихи, овса).

Дети в возрасте 7-11 лет должны получать в сутки 2,5-3 г белка на 1 кг веса, школьники 12-17 лет – 2 -2,5 г белка на 1 кг веса. Юные спортсмены, имеющие повышенные физические нагрузки (в том числе и участники туристских походов), нуждаются в увеличении суточной нормы потребления белка до 116 – 120 г в возрасте 10-13 лет и до 132 – 140 г в возрасте 14-17 лет.

В детском питании важен качественный состав белков. Так, удельный вес белков животного происхождения в рационе детей школьного возраста составляет 65-60%, у взрослых – 50%. Потребностям детского организма в наибольшей степени соответствует молочный белок.

Жиры обладают очень высокой энергетической ценностью и являются источником жирорастворимых витаминов (A, D, E, K), незаменимых полиненасыщенных жирных кислот, которые регулируют жировой обмен и уровень холестерина в крови.

Содержание животных и растительных жиров должно быть сбалансировано в рационе, их оптимальное соотношение в пищевом рационе составляет 2:1.

Углеводы дают организму энергию благодаря глюкозе, в которую они расщепляются. Глюкоза, в свою очередь, стимулирует умственную активность школьника. Она необходима для образования энергии в тканях, особенно в клетках мозга. В норме углеводы должны обеспечивать 50-60% общей калорийности рациона. Источники углеводов – овощи, фрукты, крупа, мука, хлеб. При этом важно помнить, что такие сладости, как торты, плюшки, булочки стоит ограничить.

Незаменимыми компонентами питания также являются витамины и микроэлементы.

Соблюдая принцип сбалансированности и полноценности питания, важно следить за тем, чтобы ребенок не переедал. Переедание грозит, прежде всего, развитием избыточной массы тела с последующим ожирением. Дети с избыточной массой тела с раннего возраста подвержены частым респираторным и аллергическим заболеваниям. У таких детей возрастает риск переломов, развития артериальной гипертензии, ранних признаков сердечно-сосудистых заболеваний, возникновения сахарного диабета.

Во всем важно чувство меры: перекармливать детей плохо, но и «сажать» их на диеты, разработанные для взрослых, также ни к чему.

Понятие «забыть» поесть для детей неприемлемо. У ребенка должен быть организован строгий режим дня и питания, контролируемый родителями и школьными работниками. Кроме того, культура питания и пищевого поведения должны формироваться в семье.

Правила здорового питания для детей и подростков

1. Питание должно быть максимально разнообразным.

2. Приемы пищи должны быть 4-5 кратными в течение дня (каждые 3-3,5 часа). Оптимально, если в одно и то же время.

3. Ежедневно в рационе должны присутствовать молоко и молочнокислые продукты, но не более 200 мл в сутки. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.

4. Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки,обогащенной микронутриентами.

5. Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.

6. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблятьтолько йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.

7. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.

8. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.

9. Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.

10. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным.  
11. Формировать у детей приверженность к здоровому образу жизни.

12. Сбалансированный рацион питания должен состоять из разнообразных, правильно подобранных и приготовленных продуктов.







