

## Это нужно знать «Правильное питание - Здоровый ребенок»

Организм детей школьного возраста стремительно меняется, поэтому важно «помочь» ему, чтобы преобразование закончилась успешно. Правильное питание детей играет ключевую роль в этом процессе и оказывает немаловажную роль в развитии взрослеющего детского организма.

Для нормального развития организма ребенок должен потреблять необходимое количество белков, жиров, витаминов, углеводов и микроэлементов. Соотношение белков, жиров и углеводов примерно равно 1:1:4. Однако намного важнее, чтобы пища была свежеприготовленной, не содержала консервантов, красителей, ароматизаторов и других вредных добавок, принималась в хорошем настроении.

Так как ребенок посещает школу, второй завтрак проходит в школьной столовой. А потому вашей задачей в начале дня является накормить ребенка полноценным завтраком. Именно завтрак детей школьного возраста довольно частая проблема, ведь нередко ребенок, проснувшись, бежит в школу, не успев, или не захотев поесть. В то же время, согласно исследованиям, дети, регулярно завтракающие, получают гораздо больше питательных веществ, чем те, которые завтрака лишены.

### 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, E 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.

Все мы знаем, что правильная организация питания детей, сбалансированный и разнообразный рацион, правильная кулинарная обработка продуктов и соблюдение санитарных норм при приготовлении пищи являются немаловажными факторами для людей всех возрастов. Но когда речь заходит об организации питания детей-школьников, необходимо также учитывать особенности, присущие именно этому возрасту и в зависимости от этого выбрать организацию детского питания. В школьном и, особенно подростковом возрасте интенсивно растет организм – темпы роста сравниваются с первым годом жизни. Соответственно, активно развивается скелет, сердечно-сосудистая система. Нарастает мышечная масса (особенно это касается мальчиков). Половое созревание и вовсе запускает тотальную гормональную перестройку организма. На этом фоне, разумеется, растет и нервное напряжение. Именно в этот период как никогда нужна правильная организация детского питания. Кроме того, школа – это время, когда ребенок учится социальной адаптации, самостоятельности, ответственности. Казалось бы, при чем тут организация детского питания школьника? Тем не менее, правильная организация детского питания школьника помогает обеспечить потребности растущего организма. Более того, именно в школьном возрасте закладывается умение самостоятельно выбирать рацион, а, значит, и здоровье на всю последующую жизнь, ведь оно напрямую зависит от правильной организации питания детей.

При составлении режима и организации детского питания школьников следует учитывать, что во время значительной умственной нагрузки приемы пищи должны быть относительно частыми и дробными, а плотный обед или ужин нужно перенести на время относительного отдыха. Так, если ребенок учится в первую смену, то лучше, чтобы у него был легкий домашний завтрак и второй завтрак в школе. Тогда как учащемуся во вторую смену можно дать плотный завтрак и относительно легкий обед, добавив полдник в школьной столовой. Такие моменты очень важны в организации питания детей.

### **Основные принципы сбалансированного питания для детей школьного возраста:**

- не рекомендуется ограничивать углеводы;
- пищевые продукты для школьников должны содержать достаточное количество белка, необходимого для роста, повышения иммунитета, поддержания здорового состояния кожи, волос и ногтей;
- не рекомендуется ограничивать жиры, так как именно эти органические соединения нужны для правильного функционирования печени, усвоения жирорастворимых витаминов;
- жиры лучше получать из продуктов растительного происхождения: масел и орехов;
- в процессе приготовления необходимо стремиться сохранить питательные вещества (приготовление блюд на пару, запекание);
- ограничение жареной пищи.

## На чем основано здоровое питание учащегося в школе?

Современный ребенок школьного возраста должен питаться не менее 4-х раз в день. Так считают диетологи. Завтрак, обед и ужин, согласно правилам здорового питания – горячие блюда.

Обязательные составляющие рациона растущего организма – молоко и молочные продукты. Они являются отличным источником кальция и белков. Рекомендуемое количество потребляемой жидкости за день составляет 1-1,5 л. Нежелательно детям давать газированную воду. В качестве напитков подойдут овощные или фруктовые соки.

**Завтрак** учащегося требует особого внимания. Ведь с самого утра ребенку предстоит заниматься умственным трудом. Правильный завтрак состоит из таких продуктов, как крупы, мясо, яйца, творог или прочие полезные продукты питания животного, растительного происхождения. Хорошо зарекомендовала себя овсяная крупа, свежие яблоки, обогащенные пектином.

Школьнику для поддержания работоспособности нужны сложные углеводы. Периодическое употребление в пищу фруктовых напитков, чая, печенья и других кондитерских изделий обогатят организм глюкозой, необходимой для стимулирования умственной деятельности. При этом не рекомендуется злоупотреблять сладким.

**Обед** состоит из горячих блюд. Отличным дополнением станет салат из свежих овощей. Запивать еду лучше натуральным соком.

**Ужин** должен состоять из хорошо усвояемых продуктов питания. К такой пище относятся блюда из круп, творога, яиц, овощей. Мясо и рыба содержат большое количество белков. Поэтому переваривание такой еды сопровождается возбуждением нервной системы. В результате сон ребенка нарушается и ему не удается за ночь полноценно отдохнуть.

Для стимулирования работы мозга нужны витамины группы В токоферол, цинк, кальций, железо и магний.

Это лишь некоторые моменты в правильной организации детского питания детей школьного возраста, но все они достаточно важны, чтобы сыграть существенную роль в здоровье вашего ребенка. Здоровое питание в детском возрасте способствует формированию крепкого иммунитета, который во взрослом возрасте значительно увеличит продолжительность жизни. Правильно спланированный рацион способствует улучшению умственных способностей, развитию памяти. Это помогает значительно облегчить процесс обучения.



«Здоровое питание-залог хорошей успеваемости!»