



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ.

Вот и пришла осень. В семьях, где есть дети-школьники, все чаще возникают вопросы: как питаться ребенку? Чем утолить желание перекусить? Что положить в ссбойку? Что купить ребенку в школьном буфете?

Школьный возраст – это время, когда дети активно растут, организм нуждается в достаточном количестве энергии для работы мышц ребенка на перемене и уроке физкультуры, мозга во время учебы, а правильное питание является необходимым условием для естественного течения этих процессов. Правильное питание может способствовать лучшей концентрации внимания и более легкому усвоению материала, помогает повысить иммунитет и способность организма бороться с негативными факторами окружающей среды. Недостаток жизненно важных элементов, поступающих с пищей, может привести к задержкам в развитии всех систем организма.

Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки, а также Ваши любимые детки! Прочтите, поговорите с ребенком, посоветуйте, что купить/взять в ссбойку на перекус. Обсудите вопрос питания в школьной столовой: всегда свежая теплая еда в соответствии с возрастом, в компании сверстников!...

Вот несколько основных рекомендаций по организации правильного питания школьников.

Сбалансированность и разнообразие питания.

Питание должно быть разнообразным и включать все необходимые группы питательных веществ:

- **белки** (детям от 7 до 10 лет необходимо 74-87 г белка в сутки, от 11 до 14 лет мальчикам – 84-102 г, девочкам – 81-94 г, от 14 до 17 лет юношам – 98-113 г, девушкам – 84-98 г, из них 60-65% - белки животного происхождения): это главный строительный материал человеческого тела, особенно значимый в период бурного развития детского организма. Они помогают росту и укреплению мышц и суставов, а также улучшают функционирование внутренних органов. Содержатся в рыбе, мясе, яйцах, бобовых, молочных продуктах.

- **жиры**: детям от 7 до 10 лет необходимо 70-82 г жиров в сутки, от 11 до 14 лет мальчикам – 80-96 г, девочкам – 77-89 г, от 14 до 17 лет юношам – 93-107 г, девушкам – 80-92 г, из них около 30% должны быть растительные жиры, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3, омега-6 и омега-9). Они помогают улучшить работу мозга, укрепить сердце и сосуды, а также благотворно влияют на зрение. Содержатся в орехах, растительных маслах (оливковое, льняное), авокадо.

- **углеводы** (детям от 7 до 10 лет необходимо 284-322 г углеводов в сутки, от 11 до 14 лет мальчикам – 324-378 г, девочкам – 311-350 г, от 14

до 17 лет юношам – 378-420 г, девушкам – 336-364 г): в рационе должны быть сложные углеводы из цельнозерновых продуктов (хлеб, каши, макароны), фрукты и овощи. Растительная пища богата витаминами, минералами и антиоксидантами, которые помогают укрепить иммунную систему и защитить организм от различных заболеваний. Кроме того, фрукты содержат фруктозу и другие полезные сахара, которые являются главным топливом для мозга.

Медработники мира рекомендуют всем - и взрослым, и детям: **Необходимо стремиться к 5 порциям фруктов и овощей в день.** Сложные углеводы (полисахариды), такие как клетчатка, крахмал и гликоген, позволяют организму получать необходимую энергию. На их усвоение требуется дополнительное время. В результате процесс получения и траты калорий идет сбалансированно, не образуется лишняя энергия, которую тело могло бы упаковать в жировую ткань.

В питании детей рекомендуется ежедневное использование молока, кисломолочных напитков, мяса (птицы), овощей, фруктов, хлеба, круп и бобовых, сливочного и растительного масла, включение в пищевой рацион не менее 2–3 раз в неделю таких продуктов, как творог, сметана, птица, рыба, сыр, яйцо.

Регулярность приемов пищи –

помогает поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови и обеспечивает организм необходимой энергией на весь день. Создайте у детей привычку есть регулярно, не пропуская приемы пищи. В школьном возрасте целесообразно четырехразовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин), через каждые 4 часа с равномерным распределением суточного рациона.

Завтрак является важным ежедневным приемом пищи для школьника. Он не только обеспечивает необходимую энергию на весь день, но и помогает сохранять концентрацию внимания во время занятий. Завтрак должен состоять из комплексных углеводов, белков и овощей (фруктов).

Обед и ужин должны быть достаточно сытными, но не тяжелыми – блюда из овощей, а также добавлять белки в виде рыбы, мяса, творога или яиц.

Здоровые перекусы: фрукты, орехи, йогурт и творог помогают получить необходимые витамины, минералы и белки в течение дня. Купите небольшой домашний запас этих вкусняшек, чтобы дети взяли их в школу. И свежая морковка или яблоко на перемене пойдут на пользу.

В школе обязательно должно быть организовано питание в виде горячих школьных завтраков и обедов. У школьников, посещающих группы продленного дня, калорийность рациона, получаемого в школе, должна составлять 50-70% от суточной нормы. Школьные горячие завтраки и обеды - то, что надо растущему организму!

Питьевой режим –

поддерживает требуемый уровень гидратации организма. Вода это основной растворитель, необходимый для доставки полезных элементов во все органы

и ткани. Употребление достаточного количества чистой воды помогает работе мозга и концентрации во время учебы, а еще является выводящей из организма шлаки средой. И простую питьевую воду соками, нектарами и морсами заменить по полезности не получится.

Ограничение сахара и соли, продуктов, не соответствующих физиологическим потребностям детского организма.

Информация для родителей: при покупке продуктов для детей предпочтение следует отдавать специализированной пищевой продукции, *предназначенной для питания детей*, имеющих маркировку на упаковке «Для детского питания». При производстве (изготовлении) пищевой продукции для детского питания предъявляются более жесткие требования. Не должны использоваться в детском питании такие продукты как:

- субпродукты (кроме печени, языка, сердца), кровяные, ливерные, сырокопченые колбасы;
- жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы.
- первые и вторые блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;
- газированные напитки;
- тонирующие напитки, в том числе энергетические, напитки;
- уксус, горчица, хрен, перец острый и другие острые приправы и содержащие их пищевые продукты, включая острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы,
- маринованные овощи и фрукты;
- кофе натуральный;
- карамель, в том числе леденцовая;
- жевательная резинка;
- острые сухарики, сухие пищевые концентраты супов и гарниров быстрого приготовления;
- закусочные консервы рыбные, изготовленные из рыбы, предварительно обработанной подсушкой, жарением или копчением (консервы рыбные в томатном соусе, маринаде или желе, консервы-паштеты, рыборастворительные консервы, шпроты и другое);
- гидрогенизированные масла и жиры;
- мясная продукция, содержащая фосфаты, бенз(а)пирен, в том числе сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- хлебобулочные изделия с содержанием соли более 0,5 процента;
- пищевые продукты, содержащие: генно-модифицированные (генно-инженерные, трансгенные) организмы; ядра абрикосовой косточки; этиловый спирт более 0,2 процента; бензойную, сорбиновую кислоты и их соли; подсластители, за исключением специализированной пищевой продукции для диетического (лечебного и профилактического) питания; искусственные пищевые ароматизаторы (вкусоароматические вещества), за исключением ванилина.

Также следует отметить, что кулинарные изделия и напитки, реализуемые в крупных сетях быстрого питания, так называемый «Fast food», также не рекомендуются для питания детей. Они содержат много жиров, соли и сахара, что может привести к лишнему весу и различным заболеваниям.

Из кондитерских изделий предпочтение следует отдавать мармеладу, пастиле, зефиру с натуральным составом. Печенье не должно содержать добавленного сахара более 25%. Рекомендуется заменять сладости на свежие фрукты, ягоды, сухофрукты или натуральный йогурт.

Про чипсы, фаст-фуды, сладкие газированные напитки с детьми стоит поговорить отдельно. Не получится убрать их из питания детей совсем, но уменьшить их потребление - а вместе с этим и потребление соли, сахара, большого количества жиров, вкусовых добавок, оказывающих отрицательное влияние на детский организм, надо. Прочтите, что написано мелкими буквами в составе продукта детям. И старшему поколению это знать полезно.

Обучение, участие в приготовлении пищи.

Обучение детей правильному питанию – это залог здоровья на всю будущую жизнь. Родители могут научить детей читать этикетки на упаковке продуктов, выбирать натуральную еду и готовить простые и вкусные блюда. Поощрение участия школьников в приготовлении пищи помогает им лучше понимать принципы здорового питания и развивает навыки готовки. Во многих учебных заведениях есть факультативы, кружки по интересам, другие объединения по пропаганде здорового образа жизни и правильного питания.

Прием пищи и гаджеты.

Следует стараться избегать употребление пищи во время просмотра телевизора и гаджетов. Ученые исследуют реакцию организма на просмотр гаджетов во время принятия пищи: она от этого совместного действия усваивается хуже. Усвоение пищи в организме человека происходит уже в ротовой полости: зубки измельчают твердые кусочки, слюна, содержащая ферменты, смачивает порцию, глотается пища легче. При просмотре гаджетов - эти процессы ускоряются не закончившись или пропускаются, глотая неподготовленную твердую порцию, чем нагружается желудок. А это и начало заболевания желудочно-кишечного тракта, и неусвоение полезных веществ, и т.н. несварение желудка. Эстетическое наслаждение приемом пищи поднимает аппетит: красивая скатерть, бумажные салфетки, красивая тарелочка, кружочки зеленого огурца, красного помидора, веточка петрушки, красивая котлета, запеченная рыбка - это входит в культуру питания.

А еще не забываем про чистоту рук перед едой. Это закон и показатель культуры человека.

Поговорите с детьми, родители- самые близкие и правильные советчики.

Всем крепкого здоровья!