

**С началом учебного года для многих родителей остро встаёт вопрос питания школьника. Многие родители считают, что в этом вопросе достаточно положиться на собственную интуицию и здравый смысл. Что ещё нужно знать родителям о питании школьника?**

Важно знать и понимать принципы рационального питания, правила гигиены питания. Именно на них должны опираться родительская интуиция и здравый смысл. К сожалению, в силу разных причин немногие придерживаются этих правил, даже если прекрасно знают их.



Это всем известные принципы:

1. Четкий режим питания, учитывающий ритмичность протекания физиологических процессов в организме и предусматривающий три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса (второй завтрак и полдник). Старшеклассники могут переходить уже на 4х-разовый прием пищи. Для учащихся первой смены оптимальными будут следующие часы приема пищи: Первый завтрак – дома в 7.00 – 8.00; Второй, завтрак – 10.30-11.00; Обед – в 13.00 – 14.00; Полдник – в 16.30 – 17.00; Ужин – 19.00-20.00 не позже, чем за полтора часа до сна. Для детей, обучающихся во вторую смену: Завтрак – 7.00-8.00; Обед – 12.00-12.30; Полдник – 15.00; Ужин – 20.00 – 20.30.

2. Адекватная энергетическая ценность рациона, полностью компенсирующая, но не превышающая энерготраты ребенка, учитывающая возраст, пол, физическую конституцию, интеллектуальную и физическую активность ребенка. В среднем суточная совокупная энергетическая ценность рациона должна соответствовать для детей 7-11 лет - 2300 ккал в день, 11-14 лет – 2500 ккал, 14-18 лет – до 3000 ккал;

3. Сбалансированность и гармоничность состава рациона по всем пищевым компонентам (белки, жиры, углеводы, макро и микронутриенты). Содержание белков, жиров и углеводов следует поддерживать в соотношении примерно 1:1:4 по массе и по калорийности 10-15% белки : 30% жиры : 55-60% углеводы соответственно. Содержание растительных и животных белков должно быть в соотношении 2:3. Жиры - преимущественно растительные;

4. Разнообразие продуктов питания, формирующих рацион. В питании обязательно должны присутствовать разнообразные молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, овощи, фрукты, орехи, растительные масла;

5. Высокие органолептические и эстетические качества блюд, составляющих рацион, следует избегать монотонности и однотипности меню для предотвращения приедаемости;

6. Щадящая кулинарная обработка, обеспечивающая микронутриетную сохранность продуктов при приготовлении блюд (запекание, варка, приготовление на пару), ограничение или исключение жарения и приготовления во фритюре;

7. Приготовление блюд преимущественно из свежих продуктов, с соблюдением сезонности, допустимо использовать свежемороженые ингредиенты; биологическая безопасность питания;

8. Достаточный временной резерв для неспешного приема пищи. Необходимо выделять не менее 20-30 минут для каждого основного приема пищи и 10-15 минут для перекусов.

