

В школьные годы ребенок активно развивается в физическом, нравственном и интеллектуальном планах. Детскому организму необходимо много энергии, чтобы обрабатывать информацию, погружаться в новые темы, учиться строить отношения и экспериментировать. Сбалансированное питание – ключ к успеху в познании мира.

При составлении меню учитывайте потребности детского организма, связанные с ростом, изменением условий внешней среды, повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. Соблюдайте баланс между поступлением и расходом калорий.

В основе детского меню должны быть молоко и кисломолочные продукты, мясо, масло, овощи и фрукты. Один раз в два-три дня рекомендуется включать в рацион рыбу, яйца, сыр, творог.

В зависимости от возраста рекомендуемый рацион школьника будет отличаться по химическому составу: калорийности, количеству белков, жиров, углеводов.

Младший школьник должен питаться пять раз в день, старшеклассники могут переходить на четырехразовый прием пищи. Приучите ребенка завтракать дома, а после этого – в школе.

Особое внимание в питании школьника нужно уделять белковой составляющей рациона. Молоко и молочные продукты – обязательные продукты детского питания. Для ребят школьного возраста суточная норма молока и молочных продуктов составляет три порции. Например, одна порция молока равна 250 мл, порция йогурта – 175 мл.

В меню школьника не рекомендуется включать жареные и копченые продукты, колбасные изделия. Перед приготовлением мяса обрежьте жир и снимайте кожу с птицы. В мясе содержится легкоусвояемое железо (в отличие от железа из овощей и фруктов). Если не употреблять в пищу мясо, увеличивается риск развития железодефицитной анемии.

Еще одним обязательным белковым продуктом в рационе школьника является морская рыба. Белки рыб расщепляются пищеварительными ферментами быстрее и легче, чем, например, белки говядины. Кроме того, морская рыба и морепродукты – это источник йода, полиненасыщенных жирных кислот, которые необходимы для улучшения интеллектуального развития школьника и профилактики заболеваний.

Содержание жиров в рационе школьника должно быть оптимальным. Недостаток полиненасыщенных жирных кислот может привести к снижению иммунитета, избыток – к нарушению обмена веществ, недостаточному усвоению белка и даже к пищевому расстройству.

Лучшие источники углеводов для школьника – это фрукты, овощи, цельнозерновой хлеб и каши. Ежедневно подросток должен употреблять минимум 400 г овощей и фруктов.

Кондитерские и сладкие хлебобулочные изделия лучше исключить из детского меню. Их избыток в рационе может способствовать нарушению обмена веществ, который приводит к аллергии, сахарному диабету и ожирению.

### **Основные принципы здорового питания, которые нужно учитывать при формировании меню ребенка:**

- обеспечение разнообразия питания (отсутствие повторов блюд в течение дня и двух смежных с ним календарных дней);
- использование щадящих методов кулинарной обработки (варка, приготовление на пару, тушение, запекание);
- выбор продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли, а также продуктов, содержащих пищевые волокна, обогащенных витаминами и микроэлементами;
- соблюдение оптимального режима питания;
- наличие необходимого оборудования и прочих условий для приготовления блюд и хранения пищевых продуктов;
- отсутствие в меню продуктов, в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, не рекомендованных к употреблению; а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности.

Помните, что ребенок во многом видит мир глазами взрослого. И пищевые привычки – не исключение. Если вы сами не завтракаете, это не значит, что не нужно приучать к этому свое чадо.