К составлению полноценного рациона питания школьника необходим серьезный подход с учетом особенностей детского организма и правил здорового питания. Напряженная умственная деятельность, как правило, связана с огромными затратами энергии, которые должны компенсироваться сбалансированным питанием.

В режиме младшего школьника следует сохранять 5-разовое питание. Старшеклассники могут переходить уже на 4х-разовый прием пищи. Важно, чтобы ребенок не отказывался от обязательного горячего завтрака в школе, который должен проводиться после 2-го или 3-го урока.

Примерное меню школьника младшего возраста может выглядеть примерно так:

1-й завтрак: каша (овощное блюдо); кофе (чай, молоко).

2-й завтрак: яичное (творожное) блюдо; кофе (чай, молоко).

Обед: салат; первое блюдо; блюдо из мяса (птицы, рыбы); гарнир; напиток.

В качестве первого блюда ребенку-школьнику можно приготовить бульоны (куриный, мясной, рыбный); супы на этих бульонах, заправленные овощами, крупами, клецками, галушками; вегетарианские супы; супы молочные, фруктовые. Вторым блюдом могут быть котлеты, биточки, тефтели, различные тушеные овощи с мясом, рыбой, птицей, всевозможные запеканки, запеченная рыба, птица, тушеное мясо, азу, гуляш, бефстроганов.

Полдник: кефир (молоко); печенье или хлебцы из цельных злаков; свежие фрукты.

Ужин: овощное (творожное) блюдо или каша; молоко (кефир).

При построении рациона питания детей необходимо следить за правильным распределением продуктов в течение суток. Богатые белком продукты, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке и требуют для переваривания значительно большего количества пищеварительных соков. Кроме того, мясные продукты богаты экстрактивными азотистыми веществами, которые возбуждают центральную нервную систему и такой ужин может приводить к беспокойному сну ребенка, или вообще, к бессоннице. Поэтому блюда из мяса, рыбы, яиц надо использовать в первую половину дня, а молочно-растительные блюда, которые перевариваются значительно легче, – на ужин, так как ночью во время сна процессы пищеварения замедляются.

Особое внимание в питании школьника нужно уделять белковой составляющей рациона, при этом на долю белков животного происхождения должно приходиться не менее 60%. Потребностям растущего детского организма в наибольшей степени соответствует молочный белок, в связи с чем, молоко и молочные продукты рассматривают как обязательный, не подлежащий замене продукт детского питания. Для детей школьного возраста суточная норма молока (кефира и др.) — 500 мл. Отдавать предпочтение лучше обогащенным молочным продуктам – с добавлением витаминов, йодированного белка, лактулозы, бифидобактерий. Кстати, кипячение молока снижает его биологическую ценность (разрушаются аминокислоты), лучше пить пастеризованное и ультрапастеризованное молоко.

Самыми важными ростовыми аминокислотами являются лизин, триптофан и гистидин, поэтому важно, чтобы в рационе школьника были их источники — мясо, рыба, яйца, творог, сыр, кальмары, бобовые.

Блюда из мяса лучше готовить из филе говядины, телятины, нежирной свинины в отварном и запеченном виде. Школьникам, особенно младшего возраста, стоит ограничивать жареное, копченое, колбасные изделия (последние богаты солью, «скрытыми» жирами и содержат нитрит натрия). Важным преимуществом мяса является большое количество в нем легкоусвояемого железа (в отличие от железа овощей и фруктов), которое особенно необходимо девочкам-старшеклассницам, иначе возрастает риск развития железодефицитной анемии. Еще одним обязательным белковым продуктом в рационе школьника является рыба. Белки рыб расщепляются пищеварительными ферментами быстрее и легче, чем белки говядины, т.к. не содержат соединительнотканных белков (эластина). Рыба богата высокоценными 3-омега жирными кислотами, витаминами Д, А, группы В, минеральными веществами K, S, P, J, Zn, Fe, Cu и др. В рыбе много метионина, который улучшает правильное усвоение (а не

накопление) жиров. Школьникам следует ограничивать в питании соленую, консервированную, вяленую, копченую рыбу, т.к. она богата солями мочевой кислоты и натрием, что может способствовать заболеванию суставов и развитию гипертонической болезни у ребенка. Отдавать предпочтение следует морской рыбе и морепродуктам (если у ребенка нет аллергии), так как они источник йода, который необходим для улучшения интеллектуального развития школьника и профилактики зоба.

Оптимальным в рационе школьника должно быть содержание жира. Недостаток жиров может приводить к снижению иммунитета, а избыток — к нарушению обмена веществ, ухудшению усвоения белка, расстройству пищеварения.

Лучшими источниками углеводов в питании школьников являются фрукты, овощи и каши. Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи зеленого, желтого (оранжевого), красного (бордового) цвета, тогда в организм ребенка будут поступать почти все необходимые организму витамины, микроэлементы и биологически активные вещества. В целом, школьник должен употреблять не менее 400 г овощей и фруктов в день.

Обязательно нужно контролировать потребление ребенком кондитерских изделий и булочек: избыточное содержание их в рационе может способствовать развитию нарушения обмена веществ, что приводит к аллергии, сахарному диабету и ожирению. Отдельно следует отметить, что Роспотребнадзор неоднократно призывал оградить детей от чипсов и сладкой газировки.

Правильный режим питания является составной частью общего распорядка дня школьника. Он должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха детей и подростков.