|  |
| --- |
| **Здоровое питание школьника - залог успеха в новом учебном году.** |
| **http://www.goodsmatrix.ru/pictures/00.jpgСентябрь - начало нового учебного года.** Ваш ребенок – уже не вызывающий умиление потешный карапуз, а «взрослый» первоклассник, на плечи которого ложится непривычный груз ответственности. Теперь он должен научиться целую вечность - 45 минут - сидеть за партой, внимательно слушать учителя и получать хорошие оценки.  Не меньшую нагрузку ощущают и учащиеся средней школы. Выпуск из младшей школы, где вчерашние малыши были под заботливой опекой первого учителя, проблемы подросткового возраста – все это создает дополнительный стресс и мешает полноценному освоению учебного материала.   Что уж говорить о старшеклассниках с их колоссальными учебными нагрузками и подготовкой к вступительным экзаменам!  Чем же мы, родители, можем помочь своим детям в их нелегком труде познания окружающего мира? Прежде всего, мы должны обеспечить им оптимальный распорядок дня и здоровое полноценное питание.  **Основные принципы здорового питания школьников.**  **Питание школьника должно быть сбалансированным.** Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только **белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.** Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. **Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**  **Питание школьника должно быть оптимальным.** При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходованием основных пищевых веществ.  **Калорийность рациона школьника должна быть следующей:**   * 7-10 лет – 2400 ккал * 14-17лет – 2600-3000ккал * если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.   **Необходимые продукты для полноценного питания школьников.**  **Белки.**  Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.  Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.  **В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:**   * [молоко](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Dairy-products/Milk.html)или [кисломолочные напитки](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Sour-milk-products/Sour-milk-drinks.html); * [творог](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Sour-milk-products/Cheese-curd.html); * [сыр](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Delicatessen/Cheeses.html); * [рыба](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fish-and-seafood/Frozen-fish-and-fish-products.html); * [мясные продукты](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Meat.html); * [яйца](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Eggs/Hen's-egg.html).   **Жиры.**   Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.   Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.   Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.   **Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:**   * [сливочное масло](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Delicatessen/Butter.html); * [растительное масло](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Cookin-oil.html); * [сметану](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Sour-milk-products/Smetana-Russian-sour-cream.html).   **Углеводы.**  [http://www.goodsmatrix.ru/pictures/tkbpfdtnfirjkmybrfv.jpg](http://www.goodsmatrix.ru/goods/4607126190057.html) Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.   Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.   **Необходимые продукты в меню школьника:**   * хлеб или [вафельный хлеб](http://goodsmatrix.ru/goods/4607126190026.html); * [крупы](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Cereals.html); * [картофель](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Frozen-vegetables/Frozen-potato.html); * [мед](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Honey-and-other-apiculture-products.html); * [сухофрукты](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Dried-fruits-nuts-seeds-and-dried-vegetables/Dried-fruits.html); * [сахар](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Salt-sugar-and-soda/Sugar.html).   **Витамины и минералы.**  Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.  **Продукты, богатые витамином А:**   * [морковь](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html); * сладкий перец; * зеленый лук; * щавель; * шпинат; * [зелень](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html); * плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.   **Продукты-источники витамина С:**   * [зелень петрушки и укропа](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html); * [помидоры](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html); * [черная и красная смородина](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Frozen-fruit-vegetables-and-mushrooms/Frozen-fruit.html); * красный болгарский перец; * цитрусовые; * [картофель](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Frozen-vegetables/Frozen-potato.html).   **Витамин Е содержится в следующих продуктах:**   * [печень](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Frozen-poultry-and-pultry-products.html); * [яйца](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Eggs.html); * пророщенные зерна пшеницы; * [овсяная](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cereals/Oatmeal.html)и [гречневая крупы](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cereals/Buckwheat.html).   **Продукты, богатые витаминами группы В:**   * [хлеб грубого помола](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Bread/Black-bread.html); * [молоко](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Milk/Cows-milk.html); * [творог](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cheese-curd/Classic-cheese-curd.html); * [печень](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Frozen-poultry-and-pultry-products.html); * [сыр](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cheeses/Hard-cheeses.html); * [яйца](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Eggs/Quail's-egg.html); * капуста; * яблоки; * [миндаль](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Dried-fruits-nuts-seeds-and-dried-vegetables/Nuts.html); * [помидоры](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html); * [бобовые](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Beans.html).   В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь** и другие.   И, напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: **не кормите ребенка насильно!** Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях. |