

# Правильное питание школьника: основы рациона

Когда ребенок начинает ходить в школу, требования к его питанию меняются, ведь у школьников довольно большие психологические и умственные нагрузки. К тому же, многие дети посещают спортивные секции. При этом организм продолжает активно расти, поэтому вопросам питания ребенка школьного возраста всегда следует уделять достаточно внимания. Давайте узнаем, какие продукты нужны детям старше 7 лет, в каком объеме их должен употреблять школьник ежедневно и как лучше всего строить меню для ребенка этого возраста.



Необходимо обеспечить правильное питание школьнику и приучить его к полезной еде

## Принципы здорового питания

Ребенок старше 7 лет нуждается в сбалансированном здоровом рационе не меньше детей младшего возраста.

**Основными нюансами питания детей этого возраста являются такие:**

- В течение дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты ребенка.
- Рацион школьника должен быть сбалансирован по незаменимым и заменимым нутриентам. Для этого рекомендуется его максимально разнообразить.
- Важно учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.
- Минимум 60% белков в рационе ребенка-школьника должно поступать из продуктов животного происхождения.
- Количество получаемых с пищей углеводов для школьника должно быть в 4 раза больше, чем количество белка или количество жира.
- Быстрые углеводы, представленные в меню ребенка сладостями, должны составлять до 10-20% всех углеводов.
- Важно наличие режима приемов пищи, чтобы ребенок питался регулярно.
- Рацион школьника должен включать хлеб, картофель, злаки. Мучные изделия для ребенка стоит готовить на муке грубого помола.
- Один-два раза в неделю ребенок должен есть рыбу. Также минимум один раз в недельном меню школьника должно быть красное мясо.
- Бобовые ребенку этого возраста рекомендуют есть 1-2 раза в неделю.

- Ежедневно в рационе ребенка должно присутствовать пять порций овощей и фруктов. Одной порцией считают апельсин, яблоко, банан или другой средний фрукт, 10-15 ягод или виноградин, два небольших фрукта (абрикос, слив), 50 г овощного салата, стакан сока (учитывается лишь натуральный сок), столовая ложка сухофруктов, 3 ст. л. отварных овощей.
- Ежедневно ребенку следует употреблять молочные продукты. Рекомендуется три порции, одной из которых может быть 30 г сыра, стакан молока, один йогурт.
- Сладости и жирные продукты допустимы в рационе школьника, если они не заменяют собой полезную и здоровую пищу, поскольку в печенье, тортах, вафлях, картофеле фри и других подобных продуктах очень мало витаминов и минеральных компонентов.
- Стоит минимизировать поступление с пищей синтетических пищевых добавок, а также специй.

## Пирамида здорового питания



**Какие продукты нужно ограничить в рационе?**

## Старайтесь ограничивать в меню ребенка такие продукты:

- Сахар и белый хлеб – при избыточном потреблении они вызывают набор веса.
- Продукты, в которых есть пищевые добавки (красители, консерванты и другие).
- Маргарин.
- Не сезонные фрукты и овощи.
- Сладкую газировку.
- Продукты с кофеином.
- Майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства.
- Острые блюда.
- Фастфуд.
- Сырокопченые колбасы.
- Грибы.
- Блюда, которые готовятся во фритюре.
- Соки в пакетах.
- Жвачки и леденцы.

## Какие давать жидкости?

**Самые оптимальные напитки для ребенка школьного возраста – вода и молоко.**

Недостатками соков являются большое содержание сахара и повышенная кислотность, поэтому их следует либо давать во время приемов пищи, либо разбавлять водой.

На общее количество жидкости, которую должен употреблять школьник в день, влияет его активность, питание и погода. Если погода жаркая, а активность ребенка повышена, давайте ребенку больше воды или молока.

*Газированные напитки и продукты с кофеином в младшем школьном возрасте не рекомендованы. Старшим школьникам давать такие напитки допустимо, но не во время приемов пищи, так как из-за кофеина ухудшается всасывание железа.*



Газированные напитки и продукты с вредными добавками стоит по максимуму исключить из рациона ребенка.

## Режим питания

**На режим приема пищи ребенка, посещающего школу, влияет смена обучения. Если ребенок учится в первую смену, то он:**

- Завтракает дома примерно в 7-8 часов.
- Перекусывает в школе в 10-11 часов.
- Обедает дома либо в школе в 13-14 часов.
- Ужинает дома примерно в 19 часов.

**Ребенок, обучение которого происходит во вторую смену:**

- Завтракает дома в 8-9 часов.
- Обедает дома перед тем, как отправиться в школу, в 12-13 часов.
- Перекусывает в школе в 16-17 часов.
- Ужинает дома примерно в 20 часов.

*Завтрак и обед должны быть наиболее энергетически ценными и обеспечивать в сумме около 60% от дневной калорийности. Ужинать ребенок должен максимум за два часа до того, как он отправится спать.*



Хороший аппетит чаще всего бывает при налаженном режиме питания и значительной физической активности в течение дня

## **Какими способами лучше готовить пищу?**

Школьникам готовить пищу можно любым способом, но все же увлекаться жаркой не рекомендуют, особенно, если у ребенка низкая активность или есть склонность к набору подкожного жира. **Наиболее оптимальными видами приготовления пищи для детей считают тушение, запекание и отваривание.**