

Почему детям необходимо здоровое питание? Ваш ребенок - самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» - чаще обращайте внимание на то, что они едят. Ведь пища - единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма.

Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребенка в этот период - залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания. Учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он учит стихи, извлекает корень из числа, пишет диктант, а в следующий момент уже бежит кросс на лыжах. И так всю неделю. Поэтому очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребенка. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.

**КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ?** Сделайте рацион питания своего ребенка разнообразным и сбалансированным.

**ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:**

 1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия

2. Овощи, фрукты, ягоды

3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи

4. Молочные продукты, сыры

5. Жиры, масла, сладости.

В ежедневное меню ребенка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве. Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4.

 **ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ:** мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

 **ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ**: мясные и молочные продукты.

 **ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ:** подсолнечное, кукурузное, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

 **ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОДОВ:** свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

 **ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ):** фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

Меню школьника должно быть разнообразным. Если вы хотите, чтобы ребенок ел с аппетитом, не увлекайтесь «супами на неделю».

**ЗАВТРАК**

За завтраком ребенок должен получать не менее 25 % от дневной нормы калорий (при четырехразовом питании). Завтрак должен состоять из: закусок: бутерброда с сыром и сливочным маслом, салатов; горячего блюда: творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшенной, ячневой, перловой, рисовой);

горячего напитка: чая (можно с молоком), кофейного напитка, горячего витаминизированного киселя, молока, какао с молоком или напитка из шиповника.

**ПОМНИТЕ! Отсутствие завтрака сказывается на успеваемости ребенка и его способности к обучению.**

**ОБЕД**

В обед ребенок должен получать не менее 35 % дневной нормы калорий. Обед должен состоять из: закусок: салаты из свежих, отварных овощей, зелени;

горячего первого блюда: супа второго блюда: мясное или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированной),

напитков: сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов.

**ПОЛДНИК**

На полдник ребенок должен получать 15 % от дневной нормы калорий. Полдник должен состоять из: напитка (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или мучными кондитерскими изделиями (сухари, сушки, нежирное печенье) либо из фруктов.

**УЖИН**

На ужин ребенок должен получать до 25 % от дневной нормы калорий.

Ужин должен состоять из: горячего блюда (овощные, смешанные крупяно - овощные, рыбные блюда) и напитка (чай, сок, кисель).

**Уважаемые родители!**

Надеемся, что наши рекомендации помогут вам организовать правильное питание ваших детей. Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании вы очень скоро заметите, что ребенок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.

**Советы родителям о питании школьников.**

Дети школьного возраста нуждаются в сбалансированном питании, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым. Ниже вы найдете информацию о том, на чем базируется здоровое питание школьников.



**Регулярный прием пищи**

Детям необходимы регулярные приемы пищи и перекусы между ними. Особенно это важно, когда мы ведем речь о здоровом питании младших школьников. Если вместо этого ребенок привыкнет «перехватывать» что-то на ходу, речи о сбалансированном питании быть, конечно, не может.

Хорошо, когда дети начинают свой день питательным завтраком – например, молоком с хлопьями, чтобы справиться с утренней нагрузкой в школе. Затем – один тост, 1-2 фрукта или кусок кекса дадут им дополнительную энергию, чтобы чувствовать себя бодрыми до обеда. Сам обед желательно сделать как можно более разнообразным.

**Основные правила здорового питания школьников рекомендуют родителям следующее:**

1-2 раза в неделю ребенку желательно есть рыбу;

1 раз в неделю – красное мясо (такое, как говядина);

1-2 раза в неделю ребенок должен есть бобовые или такие блюда, как фаршированные овощи;

в остальные дни ребенку можно давать белое мясо (например, курицу) или блюда, приготовленные из макаронных изделий.

 Примите к сведению, что к здоровому питанию школьников можно приучить с помощью совместных ужинов и обедов по выходным, во время которых вы собираетесь за столом всей семьей.

**Продукты из всех пищевых групп**

Говоря о здоровом питании учащихся, надо заметить, что детям необходимо есть продукты всех пищевых групп – чтобы удовлетворить нужду своего организма в питательных веществах. Остановимся на этом подробнее.

Хлеб, другие злаковые и картофель. Хорошо, чтобы питание школьников опиралось на эту группу продуктов. Готовя еду, отдайте предпочтение муке грубого помола, здоровое питание предполагает, что 2/3 рациона школьников будут составлять продукты, изготовленные именно из такой муки.

Фрукты и овощи. Для здорового, полноценного питания школьникам необходимо давать 5 порций разнообразных фруктов и овощей ежедневно.

Одной порцией может считаться:

 1 фрукт среднего размера – например, банан, яблоко, апельсин;

2 фрукта маленького размера (таких, как слива), 10-15 виноградин, вишен, ягод;

1 небольшая порция салата из свежих овощей;

3 полных столовых ложки приготовленных овощей – таких, как зеленый горошек;

3 полных столовых ложки приготовленных бобовых – таких, как фасоль (если ребенок съест больше, это все равно засчитывается, как одна порция);

1 столовая ложка сухих фруктов – таких, как изюм или курага;

1 небольшой стакан натурального сока (если ребенок выпьет больше, это все равно засчитывается, как одна порция).

Молоко и молочные продукты. Давайте детям, по крайней мере, 3 порции молочных продуктов в день. Это может быть 1 упаковка йогурта, 1 стакан молока или 1 кусочек сыра размером со спичечную коробку. Это особенно важно для здорового питания младших школьников. Молочные продукты пониженной жирности обычно содержат в себе такое же количество кальция и тот же перечень витаминов, которые мы находим в продукции нормальной жирности. Однако полностью обезжиренные молочные продукты детям употреблять нежелательно.

Мясо, рыба и альтернативные им продукты. Мясо (особенно красное) и рыба являются наилучшими источниками железа. Однако бобовые (чечевица, фасоль), зеленые листовые овощи и обогащенные злаки также могут дать организму школьника достаточно железа.

Жирная рыба – такая, как сардины, анчоусы, макрель, лосось – очень богаты Ω-3 жирными кислотами. Эти кислоты необходимы для правильного функционирования нервной, иммунной и сердечно сосудистой систем ребенка. Правила здорового питания не только школьников, но и детей вообще, говорят о том, что в неделю детям необходимо съедать 2 порции жирной рыбы. Однако избегайте давать ребенку рыбу-меч, поскольку в ней содержится большое количество ртути.

**Жирные или сладкие продукты.**

Продукты высокой жирности или с большим содержанием сахара – такие, как торты, печенье, шоколадные вафли, хрустящий картофель – дают школьникам много энергии, однако почти не содержат в себе витаминов. В небольшом количестве детям сладости употреблять можно, однако, только как компонент сбалансированного питания, а не как замену основной, здоровой и полезной пищи.

**Полезные напитки.**

В качестве самых подходящих напитков здоровое питание предлагает для школьников молоко и воду - поскольку они не разрушают их зубов. Соки обладают повышенной кислотностью и содержат высокий процент сахара (даже в натуральных соках мы находим природные сахара). Поэтому соки детям лучше давать вместе с едой - в противном случае, желательно разбавлять их водой.

 Общее количество жидкости, которое необходимо школьнику в течение дня, зависит от погоды, физической активности ребенка и от продуктов, которые он ест. Неплохой идеей будет давать детям один стакан воды (молока или сока) с каждым приемом пищи, и один стакан – между приемами. Давайте детям больше жидкости во время жары и в период повышенной физической активности.

Здоровое питание младших школьников вообще не позволяет употребление газированных напитков типа кока-кола, содержащих кофеин. Что касается школьников старшего возраста - избегайте давать им газированные напитки с содержанием кофеина во время еды, поскольку кофеин препятствует всасыванию организмом железа.

**Уважаемые родители!**

Педагоги школы, так же как и вы заботятся о здоровье ваших детей. Возьмите на заметку полезную информацию!

Питание школьников - один из главных вопросов, который тревожит родителей в течение всего учебного года.

К составлению правильного полноценного рациона требуется полный подход с учетом особенностей детского организма. Изучение школьной программы требует от детей высочайшей умственной деятельности, поэтому нужно организовать правильное питание для школьников.

Маленький человечек, который приобщается к знаниям, одновременно не только выполняет сложный труд, но и растет, и развивается, а для всего ребенок должен получать правильное, сбалансированное питание. Высокая умственная деятельность связана с большими затратами энергии. А все связанное с интеллектуальным трудом, в основном зависит от углеводов, запасенных в организме, главным образом от глюкозы. Снижение содержания кислорода и глюкозы в крови ниже необходимого уровня приводит к ухудшению мозговых функций. В свою очередь, это может являться одной из причин, по которой снизится умственная работоспособность и ухудшится восприятие учебного материала учащимся.

Родители возлагают основные надежды на полноценный завтрак - ведь они сами контролируют этот процесс дома. Но не все знают, какой именно завтрак является самым ценным для школьника. Кто-то старается включить в завтрак наибольшее количество углеводов, которые "отвечают" за умственную деятельность. И на самом деле, после плотного углеводного завтрака количество глюкозы в крови значительно повышается, но если углеводов чересчур много, то уже через 1,5-2 часа, содержание глюкозы может резко понизиться.

В связи с этим медики предлагают включать в завтрак так называемые сложные формы углеводов. К примеру, помимо кондитерских изделий, варенья и сладкого чая, в утренний завтрак школьников обязательно должны входить макароны, каши, хлебобулочные изделия, свежие овощи, фрукты, особенно яблоки. Другие углеводы лучше распределять на несколько приемов в течение всего школьного дня: кофе, чай, кофе, конфеты, булочки, печенье, фруктовые напитки обеспечат ребенку постоянное поступление свежей порции глюкозы в кровь, что будет стимулировать умственную деятельность школьников.

Следующим по значимости компонентом пищи, необходимым для удовлетворения энергетической потребности школьников являются жиры. На их долю приходится порядка 25% от общей суточной затраты энергии.

Жиры, помимо использования в энергетических целях, являются необходимым элементом, необходимым для построения клеточных мембран, гормонов и феромонов, кроме того в них растворяются витамины. Жиры являются главным строительным материалом человеческого организма.

Главными источниками белка в рационе ребенка являются некоторые овощи, яйца, рыба, зерновые культуры, орехи, фасоль и мясо. Нужными жирами особенно насыщенны молочные продукты. Поэтому в школьные обеды включены творог, кефир, молоко. Белки животного происхождения особенно полезны для молодого организма школьников, но все же не надо увлекаться копченой пищей, сосисками, колбасой.

В рационе школьника также должна присутствовать клетчатка – то есть смесь сложно перевариваемых веществ, которые находятся в плодах, листьях и стеблях растений. Это необходимо для хорошего пищеварения. Клетчатки в продуктах питания ребенка должно быть порядка 15-20 грамм. Для того, что бы в рационе было такое количество клетчатки, необходимо готовить пищу из зерновых культур, а также фруктов и овощей.

Помимо основных компонентов пищи в рационе школьника нужно предусмотреть полное и своевременное восполнение потребности молодого организма в биологических волокнах,

Вода, хоть и не является продуктом питания, но составляет около шестидесяти процентов от общей массы организма. В школе созданы условия для осуществления питьевого режима.

Если прислушиваться к советам по правильному питанию для школьников, то ваш ребенок будет хорошо учиться и всегда находиться в прекрасном расположении духа. Каждому, работающему в сфере питания школьников, стоит помнить, что полноценное питание наших детей в самый ответственный период их формирования и роста личности - это главный путь здоровья нации.