

Принципы здорового питания

Любой родитель, воспитывающий ребенка-школьника, несет полную ответственность за его здоровье, а потому должен всерьез озаботиться вопросом, чем питается его ребёнок, будучи в школе, и питается ли вообще. Здоровое питание школьников – проблема серьезная, ведь именно в школьный период в детском организме происходит наибольшее количество изменений.

Начиная с 1 октября 2008 года, когда вступил в силу СанПиН 2.4.2409-08, согласно которому школы страны обязаны обеспечивать регулярное и здоровое питание школьников, поводов беспокоиться у родителей стало меньше. Согласно постановлению главного санитарного врача Российской Федерации Г. Онищенко, в ежедневном рационе школьных обедов в обязательном порядке должны присутствовать 4 основных вида продуктов, а именно: молоко (или молочные продукты), сливочное масло, подсолнечное масло и мясные продукты.

Здоровое питание школьника предполагает полное отсутствие жареных горячих блюд, при этом около 80% от общего числа мясных блюд должно приготавливаться непосредственно из мяса, а оставшиеся 20% — из прочих мясных изделий либо колбасы.

Немаловажен и тот факт, что согласно новым правилам в достаточно существенной степени увеличились порционные объемы. Так, горячий завтрак в школе должен включать в себя салат (или другую закуску), горячее блюда (обычно второе) и горячий напиток, а горячий обед, помимо закуски, включает первое, второе горячее блюдо, а также выпечку.

Как правило, школы стараются придерживаться вступившего в силу СанПиНа, однако нельзя не отметить и тот факт, что эти новшества сказываются на стоимости школьных завтраков, обедов и полдников в сторону увеличения. Впрочем, учитывая, что речь идет про здоровое питание школьников, гораздо важнее, что ребенок в школе будет питаться правильно.

Если же говорить про здоровое питание школьника в целом, необходимо отметить, что ежедневно ребенок должен принимать пищу не менее 4-х раз. При этом на завтрак, обед и ужин в обязательном порядке должно быть горячее блюдо. Для растущего организма невероятно важно получать в достаточном количестве белок, кальций, фосфор и витамины. При этом пища должна быть не только полезной и разнообразной, но и калорийной, ведь напряженная умственная и физическая деятельность детей школьного возраста предполагает существенные энергетические затраты.

Здоровое питание школьника – залог успеха в новом учебном году Большую нагрузку ощущают обучающиеся 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 родители могут помочь своим детям в их нелегком труде познания окружающего мира? Прежде всего — 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, связанные 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 расходом основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-17 лет – 2600-3000 ккал
- 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 или кисломолочные напитки;
- творог;
- сыр;
- яйца;
- рыба;
- мясные продукты.

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;
- растительное масло;
- сметану.

Углеводы

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;
- крупы;
- картофель;
- мед;
- сухофрукты;
- сахар.

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;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- зелень;
- плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты — источники витамина С:

- зелень петрушки и укропа;
- помидоры;
- черная и красная смородина;
- красный болгарский перец;

- цитрусовые;
- картофель.

Витамин Е содержится в следующих продуктах:

- печень;
- яйца;
- пророщенные зерна пшеницы;
- овсяная и гречневая крупы.

Продукты, богатые витаминами группы В:

- хлеб грубого помола;
- молоко;
- творог;
- печень;
- сыр;
- яйца;
- капуста;
- яблоки;
- миндаль;
- помидоры;
- бобовые.

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь** и другие.