



## Здоровое питание школьников

Все хотят, чтобы их дети были здоровыми, не так ли? Но что в первую очередь нужно растущему организму? Правильное питание! А какое оно – здоровое питание детей школьного возраста? Как и чем кормить школьника, сколько раз в день, какие есть правила?

### Как правильно питаться?

Ниже приведем основные правила здорового питания для школьников

1. Разнообразие (четко продуманный, сбалансированный рацион, состоящий из различных комбинаций необходимых продуктов);
2. Режимность и частота (в одно и то же время не реже 4 раз в день. Перерыв не может превышать 3,5 часов);
3. Ежедневное потребление свежих овощей и фруктов (могут быть во фрешах, тертом виде, салатах и, конечно же, целиком);
4. Минимум соли и сахара, газированных напитков (эти продукты могут спровоцировать нарушение водно-солевого баланса, расстройства пищеварения, иммунной системы, ожирение и прочие неприятности);
5. Способ приготовления блюд – на пару, тушение, варение. Поберегите желудочно-кишечный тракт ребенка, ведь проблемы в этом отделе организма влечет за собой расстройство во всех органах и системах.
6. Желательно добавлять в рацион сухофрукты, орехи, семечки (в небольшом количестве)

### Пара слов о калорийности

Если вы следите за своим питанием и считаете калории, вам будет просто составлять дневник питания и для своего ребенка. Учитывать нужно следующее:

1. Ученикам младшей школы в сутки нужно употреблять около 2,4 тысячи килокалорий;
2. В средней школе ребенок должен получать не менее 2,5 тыс. ккал.;
3. Старшие школьники ограничиваются 2,5-2,8 тыс. килокалорий;
4. Если ваш ребенок увлечен спортом, прибавляйте к этим нормам еще 300-400 килокалорий.

Современный школьник, по мнению диетологов, должен принимать пищу не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин - неперенное присутствие горячего блюда. Для растущего организма обязательны источники кальция и белка: молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты. Дефицит кальция и фосфора помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картофель или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного - полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных натуральных соков.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что правильное питание школьника должно:

- полностью обеспечивать энергетические затраты организма;
- желательно быть четырехразовым;

соответствовать возрасту;

быть сбалансированным по количеству потребляемых белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Здоровое питание является важнейшим компонентом здорового образа жизни, способствует крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека. Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности организма в питательных веществах.