

## 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

- Разнообразие (четко продуманный, сбалансированный рацион, состоящий из различных комбинаций необходимых продуктов);
- Режимность и частота (в одно и то же время не реже 4 раз в день. Перерыв не может превышать 3,5 часов);
- Ежедневное потребление свежих овощей и фруктов (могут быть во фрешах, тертом виде, салатах и, конечно же, целиком);
- Минимум соли и сахара, газированных напитков (эти продукты могут спровоцировать нарушение водно-солевого баланса, расстройства пищеварения, иммунной системы, ожирение и прочие неприятности);
- 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.
- 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:

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

### **Примерное меню школьника**

Давайте наметим приблизительный рацион питания школьника. Меню должно состоять (на выбор взрослого) из:

**Завтрак:**

Каша, творог, яйца, тушеные или вареные мясные или рыбные блюда;

Хлеб цельнозерновой, ржаной, белый;

Масло сливочное, сыры;

Чай, кофейный напиток, молоко, какао, сок.

### **Обед:**

Первое блюдо (без избыточного жира и зажарок);

Салат (фруктово-овощной, овощной);

Мясное (рыбное);

Гарнир;

Сок, компот, кисель.

### **Полдник:**

Молочные или кисломолочные напитки;

Выпечка или хлебо-булочное изделие.

### **Ужин:**

Крупы, овощи;

Вареное (паровое) мясо, рыба.

