**Здоровое питание школьника – залог успешной учебы**

****

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.

**Принципы правильного питания:**

* Количество. Калорийность получаемой пищи должна соответствовать энергозатратам.
* Разнообразие. В день нужно употреблять продукты из разных групп – белки, углеводы, молочные продукты, жиры, фрукты и овощи.
* Соотношение разных групп продуктов по количеству. Как правило, подбирается индивидуально.
* Дробность питания. Не слишком часто и не слишком редко, кому как удобнее.
* Большее количество еды должно съедаться в первой половине дня.
* Полноценность. Все продукты должны быть максимально полезными и давать хорошее насыщение.

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

Основные правила здорового питания школьников:

1-2 раза в неделю ребенку желательно есть рыбу;

1 раз в неделю — красное мясо (желательно 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.

     В последнее десятилетие возрос интерес к проблеме питания, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья.

     Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма. Нормальный рост и развитие ребенка зависят в первую очередь от того, насколько его организм обеспечен необходимыми питательными веществами. Правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний.

     Учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он зубрит стихи, извлекает корень из числа, пишет диктант, а в следующий момент уже бежит кросс. И так всю неделю. Очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребенка.

    За фразой «школьное питание» стоит здоровье наших детей. По данным валеологов, болезни органов пищеварения у детей и подростков занимают 3-е место. Поэтому важным фактором сохранения здоровья учеников является организация правильного питания не только дома, но и в школе. Специалисты считают, что ухудшение здоровья детей связано с неполноценным питанием, гиповитаминозами, химическими загрязнениями окружающей среды, отсутствием навыков и привычек здорового образа жизни.

     Чтобы вырастить здорового ребенка необходимо создать условия для его полноценного воспитания и развития. Один из основных факторов, определяющих состояние здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие — организация качественного питания подрастающего поколения.

    Питание школьника должно быть сбалансированным, оптимальным. 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.

     Правильная организация питания школьников может помочь в решении очень многих проблем, особенно часто возникающих в подростковый период. Именно сейчас важно обеспечить организм всеми необходимыми ресурсами, не только для роста и развития, но и для адаптации к возрастающим школьным нагрузкам и изменениям, происходящим в организме в период полового созревания.

     Отказываясь от горячего завтрака или обеда, ребята восполняют запас энергии за счет сладостей. Все это приводит к серьезным проблемам со здоровьем: задержки развития, анемии, кариесу, остеопорозу, болезням желудочно-кишечного тракта и т.д.

Перекусы в школе – настоящая проблема. Лучше всего в середине дня перекусить бананами, творогом, фруктами, сыром или съесть тарелку супа. Но не все так просто. Например, конфеты, шоколад, другие сладости имеют повышенное содержание сахара. Сахар в таком количестве угнетает психику ребенка, делает его вялым и ленивым. В первые несколько минут ребенок будет чувствовать энергетический подъем, но это продлится недолго.

     Отдельная история – чипсы. В них много жира, который дает повышенную нагрузку на пищеварительную систему, в результате чего ребенок приходит домой не голодным и отказывается от нормального обеда. Пока организм занят перевариванием чипсов, он тратит много энергии. Эту энергию он отнимает у мозга, что приводит к пассивности ребенка на занятиях.

При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных 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 расходованием основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-17лет – 2600-3000ккал

если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Необходимо распределять калории так:

 • завтрак должен составлять 25% суточного количества калорий,

 • на обед уходит 35-40%,

 • в полдник школьник употребляет 10-15%,

 • и на ужин – примерно 25% .

