



## ***Правильное, здоровое питание – залог хорошего самочувствия школьника и его успешной учёбы в школе!***

Ежедневно школьник нуждается в питательных веществах, витаминах и минералах, т.к. школьные нагрузки требуют полной отдачи сил и колоссальных затрат энергии, которые нужно правильно восполнять.



Очень часто родители испытывают сложности в составлении детского рациона. Многие не знают, сколько школьнику нужно употреблять тех или иных продуктов, чтобы обеспечить его организм всем необходимым. Одни боятся перекормить, другие переживают, что ребёнок мало ест. Школьникам разного возраста нужно разное количество пищи и энергии. Правильное питание школьника младшего возраста (до 10 лет) предполагает получение около 2400 ккал в сутки, старшеклассника (14-17 лет) - около 2600-3000 ккал, в зависимости от пола. Юным спортсменам можно повысить калорийность рациона на 200-300 ккал. Здоровое питание предполагает сбалансированность по соотношению белков, жиров и углеводов. Белки содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, твороге, яйцах, бобовых. Организму школьника необходимо примерно 75-90 г белка в день. Полезные жиры содержатся в сметане, рыбе, молоке и в различных маслах; школьник должен употреблять 80-90 г жиров в сутки. Общеизвестно, что углеводы – главный источник энергии, поэтому употреблять их нужно больше, чем белков и жиров, т.е. приблизительно 300-400 г в сутки. Углеводы содержатся в мучных изделиях, крупах, картофеле, сухофруктах и фруктах, мёде. Для гармоничного роста и развития школьника также необходимы витамины и микроэлементы. Витаминами богаты овощи и фрукты, поэтому их можно употреблять практически без ограничений.

### ***Режим питания школьника***

Оптимально, если у школьника есть три основных приёма пищи дома и перекус в школе. Основные приёмы пищи обязательно должны включать горячие блюда. Каждый день нужно есть каши, мясо, овощи, фрукты, молочные продукты, причём несколько раз в неделю – рыбу и орехи. Не стоит забывать и о воде, т.к. школьникам рекомендуется выпивать хотя бы 1-1,5 литра воды в день.

### ***Завтрак***

Завтрак школьника должен обеспечить его энергией почти на весь учебный день. Полноценный завтрак должен состоять из каши, фруктов, молочных продуктов (сыр, творог, йогурт, молоко).

Фрукты – источник витаминов и клетчатки, каши обеспечат необходимый запас углеводов (энергии), а молочные продукты богаты кальцием, который школьникам просто необходим для роста. Из такого набора продуктов можно каждый день готовить разные блюда. Можно приготовить различные молочные каши, добавив в них кусочки фруктов или ягод; сырники, ленивые вареники, либо предложить творожок с фруктами или мюсли с молоком. Идеальные напитки для завтрака – чай или какао.

### ***Перекус в школе***

Оптимальный вариант - бутерброд, лучше из цельно-зернового или ржаного хлеба с нежирной ветчиной или сыром с листиком салата. Можно дать яйцо, сваренное вкрутую. Из фруктов – банан, яблоко. На десерт положите печенье или сухофрукты, а также сок в небольшом пакетике.

### ***Обед***

Обед школьника должен состоять из нескольких блюд: обязательно жидкое горячее блюдо (суп или борщ), на второе – мясо, птица или рыба с гарниром и салатом из овощей. Первое блюдо для школьника стоит готовить на втором бульоне. Мясо или рыбу лучше отваривать, тушить, либо жарить в небольшом количестве масла. В качестве гарнира подойдут каши, макароны из твердых сортов пшеницы, отварной картофель, тушёные овощи. После обеда можно предложить школьнику компот или кисель.

### ***Ужин***

Ужин школьника – это последний суточный приём пищи, он не должен быть слишком поздним и плотным. На ужин можно приготовить овощные рагу, различные запеканки, голубцы, фаршированный перец. Можно накормить школьника кашей или молочными блюдами, если вы не кормили его молочным на завтрак, либо блюдами из яиц. Перед сном предложите школьнику выпить стакан кефира или молока.

### ***Примерное суточное меню школьника на один раз:***

**Завтрак:** овсяная каша с сухофруктами, чай и бутерброд с сыром.

**Перекус в школе:** бутерброд с отварным мясом, банан, сок.

**Обед:** борщ, куриные котлеты с рисом, тушёным с овощами, салат из свежей капусты с огурцом, а также компот из свежих фруктов или ягод, либо из сухофруктов.

**Ужин:** омлет с овощами, сладкий творожок, чай с лимоном.

Составляя меню для своего школьника, учитывайте вкусы вашего ребёнка, но не позволяйте ему совсем отказываться от полезных продуктов. Следите, чтобы стол вашего школьника был разнообразным, для этого используйте новые способы приготовления тех продуктов, которые вашему школьнику не по душе. Не заставляйте его съесть больше, чем ему хочется, помните, что каждый школьник индивидуален!

