

Рекомендации школьникам и родителям о здоровом питании.



Наконец-то, любимое дитя выросло и на пороге школьная жизнь. Каждая мама беспокоится о здоровье своего ребёнка, будь то первоклассник или выпускник. На протяжении всего школьного периода жизнь семей меняется кардинально, теперь всё подчиняется школьному календарю. Планирование отдыха, выполнение домашних заданий или же проведение досуга.

Но, основной причиной для беспокойства родителей всё же остаётся тема [питания](#). Она стала особенно актуальна в современное время, когда стало открываться множество киосков быстрого питания, а также появились всевозможные вкусовые добавки, которые затягивают школьников.

К какому питанию доверять родителям школьнику.



Многие мамы доверяют питанию школьной столовой, где все продукты свежие, а рацион разнообразный. А есть родители, которые категорически против школьного питания и дают своим ребятам еду из дома. Кто же прав? И как разобраться со сложившейся дилеммой?

Всех без исключения детей объединяет одно – растущему организму необходимо полноценное, сбалансированное [правильное питание](#) для здоровья ребенка, включающее в себя микроэлементы и витамины. Только так организм школьника будет справляться с поставленными перед ним задачами и нагрузками как умственными, так и физическими.

Режим питания школьника.

Необходимо придерживаться определённого режима питания. В среднем в день четырёх приёмов пищи достаточно. Калорийность своя для каждого отдельного возраста. С такой таблицей и расчётами маму может познакомить врач педиатр или школьная медсестра, а дальше уже остаётся просто подсчитывать калории. В среднем школьнику от семи до одиннадцати лет необходимо 2350 килокалорий, а старше одиннадцати лет 2713 килокалорий в сутки. Но, безусловно, что юному футболисту необходимо больше энергии, чем девочке, которая ходит на кружок рисования.



Режим будет формироваться от того, где большую часть времени проводит школьник. В любом случае завтрак и обед будет проходить дома, а вот обед и возможно полдник в школе.

Рацион питания учеников.

Необходимо не забывать проследить рацион. Его принципы остаются одинаковыми для всех возрастов. Если за младшими школьниками следят более тщательно, то подростки привыкают заменять обеды чипсами или шоколадками. Вот с такими ребятами необходимо проводить индивидуальные беседы.

Обязательным условием перед походом в школу является завтрак. Он должен быть полезным и сытным: яйца, запеканка, каша. Запивать лучше всего чаем или какао. Завтрак пропускать нельзя – этот постулат должен стать правилом в семье. Обед формируется из разных блюд. Обязательно должно быть жидкое и салат. К гарниру можно подавать мясо, рыбу и другие полезные продукты. Полдник чаще всего должен состоять из углеводов. Это может быть булочка, сырники, сухофрукты. Ужин не должен быть слишком сытным. За два часа до сна есть нельзя.



Рацион ученика должен составляться продуманно. В нём нужно сочетать жиры, белки, углеводы, клетчатку, минералы и витамины. Чтобы обязательные компоненты попадали в организм ребёнка, стоит правильно организовывать питание. В меню обязательно включают овощи, фрукты, крупы, мясо, рыбу, молочные продукты, орехи.

Обязательным условием должно стать насыщение организма жидкостью. К ней относится обычная вода, около полутора литров в день. Водой не могут считаться супы, чай, напитки.

Особенно нуждается растущий организм в углеводах и белках. Именно белки строят клетки организма, помогают укрепить иммунитет и повысить защитные силы. Углеводы дарят прекрасное настроение и активность.

Стоит включать в меню жиры. В них нуждаются многие органы, а также от них зависит хорошая память, активность. Два – три раза в неделю школьник должен употреблять рыбу, особенно жирную. Она содержит жирную кислоту омега-3, что является обязательной для молодого организма.

Суточное потребление продуктов для ребенка.

Многие диетологи говорят о суточной норме потребления. Что это такое? Это определённое количество продуктов или грамм необходимых для взрослого или ребёнка. Ежедневно ученик должен съедать от двух до четырёх фруктов, от трёх до пяти овощей, яйцо, двести граммов мяса, восемьдесят граммов рыбы, злаковых пятьдесят граммов и сто грамм хлеба. Из молочных продуктов обязательны все. Сливочное масло желательно употреблять десять грамм в день.



Особое внимание стоит уделить способам приготовления пищи. Лучше всего парить, тушить или варить. Старайтесь меньше использовать жарку. Эти способы приготовления полезны и сохраняют больше витаминов в продуктах.

Так, приготовить еду быстро и легко, хотя многие спорят на эту тему. Варить и запекать иногда даже быстрее чем пожарить. Вовремя вспомните о здоровье вашего школьника и достаньте пароварку или мультиварку. Эти приборы помогут быстро и качественно приготовить абсолютно любое блюдо.

Навсегда уберите из меню продукты, которые вредят здоровью вашего ученика. Всё равно пользы от них нет, а противопоказаний много. После неправильной еды обязательно пострадает пищеварительная система. К плохим продуктам относят: газировки, чипсы, колбасные изделия, шоколадки, жирное и жареное мясо. Запрещённым является [фастфуд](#), который богат трансжирами.

Если школьник занимается спортом, то его питание должно быть продумано более тщательно. Посоветуйтесь с тренером. Чаще всего таким детям необходимо увеличивать количество белка, углеводов. Обязательно пополните меню мульти витаминами.

Делаем вывод к дополнению питания.

Не стоит забывать, что каждый школьник индивидуален. И то, что подходит одному может быть неприемлемо второму. При составлении меню стоит учитывать возрастные особенности и медицинские противопоказания.

Обязательным дополнением к правильному рациону является отдых и прогулки, которые помогут вашему школьнику быть активным и жизнерадостным.