

Правильное питание школьника: основы рациона и принципы составления меню



Принципы здорового питания

Ребенок школьного возраста нуждается в сбалансированном здоровом рационе.

Основными нюансами питания детей этого возраста являются такие:

- ❖ В течение дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты ребенка.
- ❖ Минимум 60% белков в рационе ребенка-школьника должно поступать из продуктов животного происхождения.
- ❖ Количество получаемых с пищей углеводов для школьника должно быть в 4 раза больше, чем количество белка или количество жира.
- ❖ Быстрые углеводы, представленные в меню ребенка сладостями, должны составлять до 10-20% всех углеводов.
- ❖ Важно наличие режима приемов пищи, чтобы ребенок питался регулярно.

- ❖ Рацион школьника должен включать хлеб, картофель, злаки. Мучные изделия для ребенка стоит готовить на муке грубого помола.
- ❖ Один-два раза в неделю ребенок должен есть рыбу. Также минимум один раз в недельном меню школьника должно быть красное мясо.
- ❖ Ежедневно в рационе ребенка должно присутствовать пять порций овощей и фруктов. Одной порцией считают апельсин, яблоко, банан или другой средний фрукт, 10-15 ягод или виноградин, два небольших фрукта (абрикос, слив), 50 г овощного салата, стакан сока (учитывается лишь натуральный сок), столовая ложка сухофруктов, 3 ст. л. отварных овощей.
- ❖ Ежедневно ребенку следует употреблять молочные продукты. Рекомендуется три порции, одной из которых может быть 30 г сыра, стакан молока, один йогурт.



Потребности ребенка-школьника

	14-17 лет
Потребность в энергии (в ккал на 1 кг веса)	65 (в среднем 2600-3000 ккал в сутки)
Потребность в белках (г в день)	100-110
Потребность в жирах (г в день)	90-100
Потребность в углеводах (г в день)	400-440
Творог	60 г
Мясо	200-220 г
Молоко и молочные продукты	500-600 мл
Яйца	1 штука
Сыр	10-15 г
Рыба	60-70 г
Сахар и сладости	80-100 г
Хлебобулочные изделия	300-400 г
Из них ржаной хлеб	100-150 г
Мука	30-35 г
Крупы, макароны и бобовые	50-60 г
Овощи	320-350 г
Картофель	250-300 г
Фрукты сырые	150-300 г
Фрукты сушеные	20-25 г
Сливочное масло	30-40 г
Растительное масло	15-20 г

Режим питания

На режим приема пищи ребенка, посещающего школу:

- Завтракает дома примерно в 7-8 часов.
- Перекусывает в школе в 10-11 часов.
- Обедает дома либо в школе в 13-14 часов.
- Ужинает дома примерно в 19 часов.

Завтрак и обед должны быть наиболее энергетически ценными и обеспечивать в сумме около 60% от дневной калорийности. Ужинать ребенок должен максимум за два часа до того, как он отправится спать.



Какие продукты нужно ограничить в рационе?

Старайтесь ограничивать в меню ребенка такие продукты:

- Сахар и белый хлеб – при избыточном потреблении они вызывают набор веса.
- Продукты, в которых есть пищевые добавки (красители, консерванты и другие).
- Маргарин.
- Не сезонные фрукты и овощи.

- Сладкую газировку.
- Продукты с кофеином.
- Майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства.
- Острые блюда.
- Фастфуд.
- Сырокопченые колбасы.
- Грибы.
- Блюда, которые готовятся во фритюре.
- Соки в пакетах.
- Жвачки и леденцы.



Какие давать жидкости?

Самые оптимальные напитки для ребенка школьного возраста – вода и молоко. Недостатками соков являются большое содержание сахара и повышенная кислотность, поэтому их следует либо давать во время приемов пищи, либо разбавлять водой.

На общее количество жидкости, которую должен употреблять школьник в день, влияет его активность, питание и погода. Если погода жаркая, а активность ребенка повышена, давайте ребенку больше воды или молока.

Газированные напитки и продукты с кофеином в младшем школьном возрасте не рекомендованы. Старшим школьникам давать такие напитки допустимо, но не во время приемов пищи, так как из-за кофеина ухудшается всасывание железа.



Советы

- Приобщить школьника к принципам здорового питания помогут совместные с родителями приемы пищи, при условии, что вся семья питается правильно. Рассказывайте ребенку больше о полезности продуктов и важности питания для поддержания здоровья.
- Если ребенок берет с собой еду в школу, предложите бутерброды с сыром, запеченным мясом, пирожок, булочку с творогом, рогалик, запеканку, фрукты, сырники, йогурты. Продумайте, как упаковать пищу и как ребенок сможет ее съесть. Для этого следует купить специальные контейнеры, а также заворачивать бутерброды в пленку.
- Не давайте детям полностью обезжиренные продукты, но отдавайте предпочтение маложирным видам молочной продукции.