

## **Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году**

Ваш ребенок – уже не вызывающий умиление потешный карапуз, а «взрослый» первоклассник, на плечи которого ложится непривычный груз ответственности. Теперь он должен научиться целую вечность - 45 минут - сидеть за партой, внимательно слушать учителя и получать хорошие оценки.

Не меньшую нагрузку ощущают и учащиеся средней школы. Выпуск из младшей школы, где вчерашние малыши были под заботливой опекой первого учителя, проблемы подросткового возраста - все это создает дополнительный стресс и мешает полноценному освоению учебного материала.

Что уж говорить о старшеклассниках с их колоссальными учебными нагрузками и подготовкой к вступительным экзаменам!

Чем же мы, родители, можем помочь своим детям в их нелегком труде познания окружающего мира? Прежде всего, мы должны обеспечить им оптимальный распорядок дня и здоровое полноценное питание.

### **Основные принципы здорового питания школьников**

Питание школьника должно быть сбалансированным. 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. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Питание школьника должно быть оптимальным. 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 расходом основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал

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

Правильная организация питания школьников может помочь в решении очень многих проблем, возникающих именно в подростковый период. Сейчас особенно важно обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для все возрастающих нагрузок в школе и полового созревания.

Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 25% и 35% суточной потребности соответственно, а по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов завтрак и обед в сумме должны обеспечивать 55-60% рекомендуемых суточных физиологических норм потребности.

Рационы должны быть распределены по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров и т.п. в зависимости от возраста.

Необходимо соблюдение режима питания - завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (10-11 часов), необходимый для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения; обед (дома или в школе) и ужин (не позднее, чем за 2 часа до сна).

Школьное питание должно быть щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение синтетических пищевых добавок, соли, специй и др.).

## Домашний завтрак для школьника

Домашний завтрак совершенно необходим детям. Школьники, получающие каждый день полноценный, сытный завтрак, лучше учатся и реже страдают от избыточного веса, чем те, кто пренебрегают утренней трапезой. Ведь первый урок - это в любом случае напряжение, стресс. А если этот стресс регулярно происходит на голодный желудок, то до пресловутого школьного гастрита, а то и язвы - рукой подать. Кроме того, после серьезной интеллектуальной нагрузки не успевший позавтракать ребенок испытывает такой дефицит энергии, что потом переедает во время обеда и ужина. Зато у тех, кто не отказывается от завтрака, не только в норме вес, но и лучше память, выше коэффициент интеллекта, они реже пропускают занятия.

## Три кита правильного завтрака

Специалисты считают, что завтрак для ребенка должен состоять из трех основных элементов:

**Фрукты.** Это источник витаминов, поддерживающих иммунитет, и клетчатки. Больше пользы и витаминов в недавно собранных фруктах. Такие есть даже зимой! Это цитрусовые (при условии, что у ребенка нет на них аллергии), гранаты.  
**Зерновые продукты.** В них есть витамины А и D, железо. Кроме того, в зерновых содержатся углеводы, которые дают энергию после ночного перерыва.  
**Молочные продукты** – молоко, йогурт, творог, сыр – незаменимый источник кальция, столь необходимого для детского организма.

Итак, фрукты, каша и что-то молочное – основа детского завтрака.

## Завтрак для отличника

Установлено, что определенные продукты могут стимулировать умственную деятельность. Классическое средство для поддержания мозга - глюкоза. Поэтому в рационе много и напряженно занимающегося школьника должно быть что-то сладкое: чай с сахаром, сладкий творожок, небольшой кусочек шоколадки. Конечно, злоупотреблять сладким не стоит, но в период экзаменов сделайте ребенку небольшое послабление в диете.

Витамин В1 диетологи называют витамином памяти, он тоже очень актуален в школьном рационе - помогает концентрировать внимание, успокаивает нервную систему. Обратите внимание, этого витамина много в пророщенных зернах, отрубях, бобовых. Содержится он также в дрожжах, орехах (фундуке, грецких орехах, миндале), в абрикосах, шиповнике, свекле, моркови, редьке.

Интенсивная учеба - это всегда стресс для организма. В результате стресса нередко развивается дисбактериоз. Значит, на столе вашего школьника обязательно должны быть биопродукты, обогащенные бифидо- и лактобактериями.

А вот от готовых завтраков в виде хлопьев лучше отказаться. Британская ассоциация потребителей предъявила им серьезные обвинения.

«Многие завтраки содержат достаточное количество витаминов и минералов, однако вместе с этим в их состав входит избыточное количество других, совсем не полезных для здоровья компонентов. Такие результаты были получены в 85 из 100 случаев», - заявила представитель ассоциации потребителей Мишель Смит. По ее словам, 32% детских завтраков содержат слишком много сахара, а 64% - избыточное количество соли. В частности, в продукции таких популярных марок, как All-Bran, Oat Krunchies или Golden Grahams, специалисты ассоциации обнаружили столько же соли, как и в 25-граммовом пакетике соленых орешков, подаваемых пиву.

*По материалам альманаха «Детское питание»*