|  |
| --- |
| **Здоровое питание школьника - залог успеха в новом учебном году.** |
| **http://www.goodsmatrix.ru/pictures/00.jpgСентябрь - начало нового учебного года.** 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 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.

**Необходимые продукты для полноценного питания школьников.****Белки.**Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.**В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:*** [молоко](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Dairy-products/Milk.html)или [кисломолочные напитки](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Sour-milk-products/Sour-milk-drinks.html);
* [творог](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Sour-milk-products/Cheese-curd.html);
* [сыр](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Delicatessen/Cheeses.html);
* [рыба](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fish-and-seafood/Frozen-fish-and-fish-products.html);
* [мясные продукты](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Meat.html);
* [яйца](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Eggs/Hen%27s-egg.html).

**Жиры.** Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника. Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины. Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона. **Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:*** [сливочное масло](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Delicatessen/Butter.html);
* [растительное масло](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Cookin-oil.html);
* [сметану](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Sour-milk-products/Smetana-Russian-sour-cream.html).

**Углеводы.**http://www.goodsmatrix.ru/pictures/tkbpfdtnfirjkmybrfv.jpg Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна. Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г. **Необходимые продукты в меню школьника:*** хлеб или [вафельный хлеб](http://goodsmatrix.ru/goods/4607126190026.html);
* [крупы](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Cereals.html);
* [картофель](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Frozen-vegetables/Frozen-potato.html);
* [мед](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Honey-and-other-apiculture-products.html);
* [сухофрукты](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Dried-fruits-nuts-seeds-and-dried-vegetables/Dried-fruits.html);
* [сахар](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Salt-sugar-and-soda/Sugar.html).

**Витамины и минералы.**Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.**Продукты, богатые витамином А:*** [морковь](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html);
* сладкий перец;
* зеленый лук;
* щавель;
* шпинат;
* [зелень](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html);
* плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

**Продукты-источники витамина С:*** [зелень петрушки и укропа](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html);
* [помидоры](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html);
* [черная и красная смородина](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Frozen-fruit-vegetables-and-mushrooms/Frozen-fruit.html);
* красный болгарский перец;
* цитрусовые;
* [картофель](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Frozen-vegetables/Frozen-potato.html).

**Витамин Е содержится в следующих продуктах:*** [печень](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Frozen-poultry-and-pultry-products.html);
* [яйца](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Eggs.html);
* пророщенные зерна пшеницы;
* [овсяная](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cereals/Oatmeal.html)и [гречневая крупы](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cereals/Buckwheat.html).

**Продукты, богатые витаминами группы В:*** [хлеб грубого помола](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Bread/Black-bread.html);
* [молоко](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Milk/Cows-milk.html);
* [творог](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cheese-curd/Classic-cheese-curd.html);
* [печень](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Frozen-poultry-and-pultry-products.html);
* [сыр](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cheeses/Hard-cheeses.html);
* [яйца](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Eggs/Quail%27s-egg.html);
* капуста;
* яблоки;
* [миндаль](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Dried-fruits-nuts-seeds-and-dried-vegetables/Nuts.html);
* [помидоры](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html);
* [бобовые](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Beans.html).

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь** и другие. И, напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: **не кормите ребенка насильно!** Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.  |