# Статья: Здоровое питание школьников - что нужно знать о режиме питания



**Здоровое питание школьников: учение без мучения**

Начало школьных занятий — время, когда ребенок особенно нуждается в сбалансированном здоровом питании, включающем необходимые витамины и микроэлементы (йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и т. д.). Если их недостаточно, страдает иммунитет, повышается утомляемость, ребенку становится труднее усваивать школьную программу. Никуда не исчезает и потребность в молочном белке и кальции, поэтому в рацион питания школьника должны входить молоко и молочные продукты. Врачи рекомендуют давать ребенку с собой йогурты или творожки в небольших упаковках, ведь это отличный «перекус», подходящий для переменки. Хорошо, если продукты питания для школьников будут специально обогащены кальцием и необходимым для его усвоения витамином D — именно таковы йогурты, творожки и молочные коктейли, входящие в серию «Растишка» от Danone. Они готовятся из свежего молока и фруктового пюре, не содержат искусственных консервантов и красителей и, что немаловажно, нравятся детям.

Помните, что младшим школьникам рекомендуется пятиразовый режим питания: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин. Не за всеми приемами пищи вы сможете проследить, ведь второй завтрак проводится после второго или третьего урока, да и обедают многие ученики в школе. А вот обеспечить ребенку правильный первый завтрак в ваших силах. Лучший вариант питания для школьников — это каши (гречневая, рисовая, овсяная, пшенная), содержащие сложные углеводы, которые дают энергию надолго. В каши можно добавлять овощи (морковку, вареную тыкву), фрукты, ягоды. Нужно приучать ребенка к режиму питания школьника заранее: привычка завтракать рано — дело времени. Перед первым приемом пищи желательно дать ребенку немного воды, поскольку это помогает желудку подготовиться к процессу пищеварения.

Основа здорового питания школьника — обед, который традиционно состоит из нескольких блюд: салата, супа (приготовленного на курином, мясном или рыбным бульонах, молочного или вегетарианского — не забываем о том, что рацион здорового ребенка должен быть разнообразным), второго блюда и напитка. Мясо (говядину, телятину, нежирную свинину) желательно варить или запекать, предварительно обрезав видимый жир; с птицы перед приготовлением рекомендуется снимать кожу. Рыбу нужно давать школьнику не реже раза в неделю, а лучше — в более частом режиме, ведь она богата и витаминами, и минеральными веществами, и полезными жирными кислотами. Однако консервированная, вяленая, копченая рыба не подходит для питания школьников, поскольку в ней много натрия.

Ужин, говоря о режиме питания школьников, не должен быть таким плотным, как обед. Ограничьтесь овощным блюдом, творогом (или творожным блюдом), кашей. В качестве напитка подойдут молоко, кефир или некрепкий чай.

**Всего же в день для здорового питания школьнику необходимо 150−200 г мяса или рыбы, 200−400 г овощей, не менее 200 г фруктов. Общее число калорий, рекомендуемое детям младшего школьного возраста, — от 1900 до 2000.**



***Рекомендации школьникам о здоровом питании***.



♣ В питании всѐ должно быть в меру;

♣ Пища должна быть разнообразной;

♣ Еда должна быть тѐплой;

♣ Тщательно пережѐвывать пищу;

♣ Есть овощи и фрукты;

♣ Есть 3—4 раза в день;

♣ Не есть перед сном;

♣ Не есть копчѐного, жареного и острого;

♣ Не есть всухомятку;

♣ Меньше есть сладостей;

♣ Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

♣ Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

А также…

Умеренность.

Четырехразовый приѐм пищи.

Разнообразие.

Биологическая полноценность.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**