

Меню школьника - правильное питание на каждый день

Ребёнок, в особенности младшего школьного возраста, как никто другой нуждается в правильном рационе питания. Ведь для ребёнка в 6 – 7 лет, это действительно большая перемена в образе жизни, которую нельзя сравнить даже с детским садом, где у него был режим во всём: в питании, во сне, в прогулках. От **правильного питания школьника** зависит в

первую очередь его здоровье и успеваемость.



Ему просто необходим хороший иммунитет для защиты от различных инфекций, присутствующих в больших коллективах. Болезнь не просто отнимает на какое-то время силы, она также выбивает ребёнка из школьной программы и он может начать отставать от одноклассников, не говоря уже о том, что это добавляет хлопот и переживаний родителям.

Позаботившись о правильном питании нашего юного школьника, мы в значительной степени снижаем риск различных заболеваний и закладываем основу правильного роста и развития организма ребёнка, что приведёт к хорошему, крепкому здоровью в будущей взрослой жизни. Естественно пища должна быть разнообразной, вкусной, питательной и её должно быть в меру. Ребёнка необходимо кормить не реже, чем раз в 4 часа иначе происходит застой желчи, что в свою очередь ведёт к образованию камней в жёлчном пузыре, и желательнее хотя бы трижды в год дополнительно давать ребёнку **натуральные витамины**.

Меню школьника на день

Всё начинается с завтрака

Завтрак – самый важный приём пищи. Очень часто люди не хотят есть с утра. Для того, чтоб у ребёнка разыгрался аппетит утром, лучше всего не начинать его кормить, пока он окончательно не проснётся. В этом очень хорошо помогает утренняя зарядка. На пробуждение может потребоваться 30 – 40 минут, поэтому просыпаться стоит пораньше. Завтрак должен быть полноценным и давать достаточное количество энергии на 3 – 4 часа.



Он может состоять из всевозможных каш, картофельного пюре, макарон или вермишели. Очень полезно также за 20 мин. до основного блюда дать ребёнку фруктов или ягод. Это дополнительно подогреет аппетит и положительно скажется на моторике ЖКТ, не говоря о витаминах, энзимах и прочих полезных компонентах, содержащихся в плодах. Запить завтрак можно натуральным соком, чаем, компотом, какао.

Второй завтрак

Если в школе кормят в столовой, то вопрос второго завтрака ребёнка отпадает. Перекус для ребенка с собой в школу. Сюда могут входить:

✚ **Натуральный свежавыжатый сок.** Ни в коем случае не давайте ребёнку сок, продаваемый в пакетах. Натуральных соков сейчас просто не продают, а то, что продают под названием «натуральный сок или нектар» просто яд для организма не только малыша, но и взрослого человека.

✚ **Фрукты.** Отличный перекус для ребёнка. Ведь в них содержится большое количество витаминов, микро- и макроэлементов, энзимов, биофлавоноидов и пр. полезных веществ. Они содержат ту самую клетчатку, приносящую огромную пользу желудочно-кишечному тракту, которой так не хватает в рационе подавляющего количества людей.



✚ **Печенье.** Присмотритесь к тем видам печенья, которые не только вкусны, но и не наносят вреда при его употреблении. Для этого внимательно читайте состав на упаковке. А лучшим вариантом будет, конечно же, печенье, сделанное дома, собственными руками, тогда-то вы будете точно знать, что туда положили.

✚ **Вода.** Обязательно давайте ребёнку обычную питьевую негазированную воду. Ребёнок, как и взрослый, нуждается в питье именно воды, и никакой сок, чай или другой напиток не в силах заменить её. Сколько нужно воды вашему ребёнку выпивать в сутки? Очень просто посчитать **30 мл × 1 кг массы тела.**





Обед

В обеденное время ребёнку необходимо получать первое, второе и десерт.

✚ **Первое.** Сюда может входить незначительное количество мясного, рыбного или овощного супа, борща, солянки, щей или других жидких горячих блюд.

✚ **Второе.** Здесь подойдёт любой гарнир с добавлением отварного или тушёного мяса или рыбы и тушёных овощей.

✚ **Десерт.** Десерт может включать в себя любую сладость на ваше усмотрение.

Полдник

Между обедом и ужином целесообразно сделать небольшой перекус. Ребёнку можно дать:

- ✚ Йогурт с печеньем.
- ✚ Свежие фрукты.
- ✚ Чай с бутербродом (хлеб, масло, сыр).
- ✚ Молоко с булочкой.

Ужин

В вечернее время кормите ребёнка легко, переедать не стоит. Ужинать желательно минимум за 2 часа до сна. Что можно предложить ребёнку:

- ✚ Яичница или омлет.
- ✚ Творог.
- ✚ Тушёные овощи.
- ✚ Гречневую, рисовую или овсяную кашу.
- ✚ Тушёную рыбу.



Что следует исключить из питания юного школьника

В первую очередь из рациона ребёнка стоит исключить или свести к минимуму фабричную пищу. Если же вы всё-таки покупаете такие продукты, то обязательно ознакомьтесь с составом, прежде чем купить. Ведь только вы пока несёте ответственность за здоровье ребёнка.

Продукты, от которых стоит отказаться совсем:

- ✚ Чипсы, снеки, сухарики с вкусовыми приправами
- ✚ Колбасные изделия
- ✚ Любые полуфабрикаты
- ✚ Жвачки
- ✚ Пакетный сок
- ✚ Леденцы на палочках
- ✚ Все без исключения газированные напитки
- ✚ Магазинное куриное мясо
- ✚ **Фастфуд**



Диета

У многих подростков в связи с перестройкой всего организма нередко возникают проблемы с обменом веществ и, как следствие, проблемы с лишним весом и состоянием кожи. Иногда эти неприятности кажутся взрослым незначительными, но для самого подростка они очень болезненны. Важно не оставить ребенка наедине с этими проблемами, тем более что многие из них корректируются при помощи правильно подобранной диеты. При этом ни в коем случае нельзя формировать эту диету самостоятельно, без помощи диетолога. Потому что в любом случае ребенок должен получать все необходимые вещества и микроэлементы. Категорически исключаются любые голодания, "разгрузочные дни", диеты с жестким ограничением по калориям, тяжелые даже для взрослого организма.

Все перечисленные проблемы как правило носят временный характер и устраняются за счет сбалансированного питания, режима дня и физических упражнений. Однако если нарушения имеют более серьезный характер, то вопросы лечения должны решаться специалистами.

Среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для детей и подростков школьного возраста

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
Энергия, ккал	2350	2750	2500	3000	2600
Белки, г, в том числе животные	77 46	90 54	82 49	98 59	90 54
Жиры, г	79	92	84	100	90
Углеводы, г	335	390	355	425	360

Минеральные вещества, мг

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
Кальций	1100	1200	1200	1200	1200
Фосфор	1650	1800	1800	1800	1800
Магний	250	300	300	300	300
Железо	12	15	18	15	18
Цинк	10	15	12	15	12
Йод	0,10	0,10	0,10	0,13	0,13

Витамины

Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки	14-17, юноши	14-17, девушки
С, мг	60	70	70	70	70
А, мкг	700	1000	800	1000	800
Е, мг	10	12	10	15	12
D, мкг	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
В1, мг	1,2	1,4	1,3	1,5	1,3
В2, мг	1,4	1,7	1,5	1,8	1,5
В6, мг	1,6	1,8	1,6	2	1,6
РР, мг	15	18	17	20	17
Фолат, мкг	200	200	200	200	200
В12, мкг	2	3	3	3	3

Примерный вес суточного рациона (нетто) подростков 14-17 лет около 2,5 кг. Исходя из этих данных, можно сформировать среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников.

Продукты	Возраст школьника			
	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет Юноши	14-17 лет Девушки
Хлеб пшеничный	150	200	250	200
Хлеб ржаной	70	100	150	100
Мука пшеничная	25	30	35	30
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45	50	60	50
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	320
Фрукты свежие	150-300	150-300	150-300	150-300
Фрукты сухие	15	20	25	20

Сахар	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Масло сливочное	25	30	40	30
Масло растительное	10	15	20	15
Яйцо, шт.	1	1	1	1
Молоко, КМПр	500	500	600	500
Творог	40	45	60	60
Сметана	10	10	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо, птица, колбасы	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60