

Рекомендации по организации правильного питания для школьников

Педиатрами и диетологами всего мира общеприняты следующие принципы здорового питания школьников:

- *Калорийность.* При создании рациона на каждый день, необходимо учитывать энергозатраты ребенка.

- *Разнообразие.* Это один из главных принципов создания меню, только так можно обеспечить организм незаменимыми аминокислотами.

- *Режим.* Питаться ребенок должен регулярно, промежутки между приемами пищи должны быть регламентированы.

- *Сбалансированный рацион.* Обязательным считается наличие белков животного происхождения. Углеводы, которые быстро расщепляются, должны составлять не более 20%.

- *Витамины.* В рационе должны присутствовать овощи и фрукты.

Конечно же, необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка. Крайне важно, чтобы дети кушали рыбу, не менее одного или двух раз в неделю. Каждый день необходимо употреблять молочные продукты, особенно йогурт, молоко, сыр. Всевозможные сладкие вкусности и жирные блюда допускаются в рационе, но они не должны заменять собой здоровую пищу.

Его величество – режим питания

Детей школьного возраста надо приучать к самостоятельности. Завтрак можно запланировать на 7-8 часов утра. Перекус приходится на 10-11 часов, в школе, на перемене. Обед может проходить либо дома, либо в школе. Ужин планируем на 19-20 часов вечера. **Правильное питание для детей школьного возраста** предусматривает, что завтрак и обед должны быть наиболее энергетически емкими, а вот ужинать лучше за два часа до сна.

Что же касается способа приготовления, то здесь нет каких-то особых рекомендаций. Если же ребенок склонен к набору лишнего веса, то стоит исключить из рациона жареную пищу, а также сладости и газированные напитки.

Несколько слов о калорийности

Считать калории можно не только в период похудения, а также для поддержания своего тела в тонусе. Также вы можете просчитывать калорийность и для своего ребенка.

- Ученики младшей школы имеют свою норму калорий, которая составляет не более 2400ккал.

- Школьники, которые учатся в средней школе, должны получать – 2500ккал.

- Старшеклассникам положено до 2800ккал.

- Дети, которые активно занимаются спортом, нуждаются в энергетически емком питании, поэтому должны употреблять на 300ккал больше.

Что надо прививать детям?

Подытоживая все по теме «Правильное питание для детей школьного возраста», хотелось бы сказать, что колоссальное значение имеет культура питания, а приучаться кушать правильную еду необходимо с детства. Поощряйте детей к употреблению разнообразной питательной пищи. Не стоит отказывать себе в свежих овощах и фруктах. Отдельного внимания заслуживают продукты с высоким содержанием крахмала, а польза от цельного молока, йогурта и сыров вообще несравнима. Основным источником поступления жидкости в организм должна быть вода, а не сладкие газировки.