

## **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.