

## **Питание школьников: 10 важных правил**

Питание ребенка – это очень деликатная тема, к которой необходимо подходить с особой серьезностью. Все мы знаем изречение: «мы – это то, что мы едим». Так вот дети – чистый лист, на который вы сами записываете пищевые нормы и правила. К какому питанию вы приучите своего ребенка, какое пищевое поведение привьете, какие установки насчет еды дадите, с таким багажом он и пойдет во взрослую жизнь.

Вот почему так важно с раннего детства показывать своим детям правильный пример в организации питания. А сегодня хотелось бы рассмотреть такую популярную тему как питание для школьников. Эксперты часто сталкиваются с вопросом, как лучше кормить школьника, чтобы ему легко давались умственные нагрузки в школе и физические нагрузки на спортивных тренировках. Что ж, отвечаем на этот вопрос...

Особенности питания школьников: важные правила

***Постарайтесь запомнить эти важные правила детской диетологии!***

### **1. Завтрак обязательно должен быть**

Даже если у вашего ребенка есть организованный завтрак в школе, это не отменяет домашнего приема пищи. Любой детский диетолог скажет вам, что завтрак должен быть не позднее, чем через 2 часа после пробуждения. То есть ребенок просыпается, пьет воду для запуска работы всего организма, делает зарядку, умывается, затем кушает и собирается в школу.

Если же он будет ждать завтрак в школе, то к тому времени сильно проголодается, а, организм без утренней подпитки просто замедлит метаболизм (система питания младших школьников предполагает организованный завтрак обычно после первого урока).

Не знаете, чем кормить школьника на завтрак? Дайте ему кашу с фруктами или блюдо из яиц с овощами – такой вариант отлично подойдет тем, кто не очень хорошо ест в школе и не любит школьные завтраки. Если ваш ребенок не испытывает трудностей со столовским питанием, то утром можно дать ему нежирный натуральный йогурт, который позволит спокойно дождаться запланированного завтрака в школе.

Помните, что утренний прием пищи обязательно должен заряжать детей энергией, так как впереди у них умственный труд и активный день. Поэтому кормить школьника лучше сложными углеводами, можно в сочетании с легкими белками. Подойдут цельнозерновой хлеб с сыром, блюда из яиц, каша (с фруктами или сухофруктами), овощи, творожная запеканка, сырники и т.п.

### **2. Соблюдайте суточную потребность в калориях**

Питание ребенка не зависимо от возраста должно быть четко отрегулировано по калорийности. В таблице ниже вы найдете дневную норму калорий для разных возрастов:

**Дети**

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| 5 — 6 лет           | 1990 ккал |
| 7 — 10 лет          | 2380 ккал |
| 11 — 13 лет         | 2860 ккал |
| Юноши 14 — 17 лет   | 3160 ккал |
| Девушки 14 — 17 лет | 2760 ккал |

Обратите внимание, что это общие показатели, которые рассчитаны для ребенка среднестатистических параметров в плане роста, веса и физической активности. Если хотите понять, сколько калорий ежедневно необходимо лично вашему ребенку, то лучше обратитесь за консультацией к детскому диетологу. Он сделает просчеты, ориентируясь на конкретные параметры и образ жизни вашего школьника.

Старайтесь соблюдать суточную норму энергетической ценности рациона. Если ребенок будет переедать, то рано или поздно столкнется с такой проблемой как ожирение у детей. Развивается оно достаточно быстро при регулярном превышении калорийности питания, неправильных пищевых привычках, увлечении вредной едой типа фаст-фуда, снеков, сладостей.

Сделайте все возможное, чтобы ваш ребенок не узнал, что такое лишний вес, потому что похудение для детей дается достаточно сложно – тяжелее, чем взрослым, которые могут подключить силу воли и мотивацию.

Не стоит допускать и недоедание, когда суточное потребление калорий заметно не дотягивает до нормы. При недостаточном питании и дефиците энергии ребенок будет быстро уставать, у него возникнут трудности в обучении из-за проблем с концентрацией внимания, уровень физических нагрузок снизится из-за нехватки сил. Всегда следите за тем, сколько едят ваши дети.

Заметили проблемы с аппетитом? Постарайтесь выяснить, в чем дело. Возможно, ребенку не нравится то, что вы предлагаете ему в меню, он плохо себя чувствует, у него болит горло или зубы, во рту развился стоматит. Обязательно проверьте, не перебивает ли он аппетит сладостями, хватает ли ему физической активности, не испытывает ли он стресса, нет ли у него нарушений пищевого поведения (например, предпосылки к развитию анорексии).

### **3. Установите адекватный режим питания**

Для детей оптимальным является дробный режим питания с приемом пищи 5-6 раз в день. Это позволит им не испытывать сильного чувства голода, а, значит, они не будут переедать, а также поможет поддерживать нормальный уровень сахара в крови, что важно при повышенных умственных нагрузках у школьников.

Перерыв между едой должен составлять около 3-х часов. В день должно быть 3 основных приема пищи и 2-3 здоровых перекуса.

**Режим может быть примерно таким:**

- 7:30-8:00 – завтрак дома;
- 9:30-10:00 – второй завтрак (перекус) в школе;
- 13:00-13:30 – обед в школе (если ребенок ходит на продленку или много уроков) либо дома;
- 16:30-17:00 – перекус дома или в школе на продленке;
- 19:00 – ужин дома;
- 21:00 – можно перед сном устроить низкокалорийный перекус (дать стакан нежирного кефира или несладкого натурального йогурта).

### **Выводы**

- ✓ питаются 4 раза в день, только 40 -50 % от опрошенных;
- ✓ завтрак у 72 % школьников обычно состоит из бутербродов и выпечки,;
- ✓ ужин школьников отличается разнообразием блюд, но отмечается тенденция плотного ужина (картофель, макароны, мясные блюда, майонезные салаты).
- ✓ в школьной столовой покупают горячий обед только 20 -30 % опрошенных, остальные отдают предпочтение выпечке, что является нарушением рационального питания, хотя ассортимент блюд школьной столовой разнообразен, включает все необходимые для подросткового возраста продукты питания .



#### **4. Сделайте рацион сбалансированным**

Дети, в первую очередь, должны питаться максимально разнообразно. Это залог их хорошего аппетита и крепкого здоровья. Сбалансированный рацион позволит наполнить детский организм всеми витаминами и минералами, а также обеспечит необходимыми питательными веществами.

Школьное меню разрабатывается детскими диетологами, оно соответствует утвержденным нормам и правилам. Так что за горячее питание школьников можно особо не переживать – главное, чтобы школьные повара соблюдали все предписания.

Дома же вам придется самим составлять меню для ребенка. Ориентируйтесь на следующее соотношение БЖУ (суточную норму калорий мы приводили выше):

| Название пищевых веществ | Средняя потребность в пищевых веществах |               |
|--------------------------|---|---------------|
|                          | 7-11 лет                                | с 11 и старше |
| Белки (г)                | 77                                      | 90            |
| Углеводы (г)             | 335                                     | 383           |
| Жиры (г)                 | 79                                      | 92            |

В питании ребенка должны быть овощи, ягоды и фрукты, цельнозерновые крупы, хлеб и макароны из муки грубого помола, нежирное мясо, рыба, морепродукты, бобовые, яйца, молочные и кисломолочные продукты.

В качестве перекуса давайте в школу вымытые фрукты и порезанные кусочками свежие овощи, цельнозерновые хлебцы, сэндвичи с полезным наполнением (например, с нежирным сыром и овощами), гранолу, натуральные крекеры или другое печенье с качественным составом, орехи, сухофрукты.

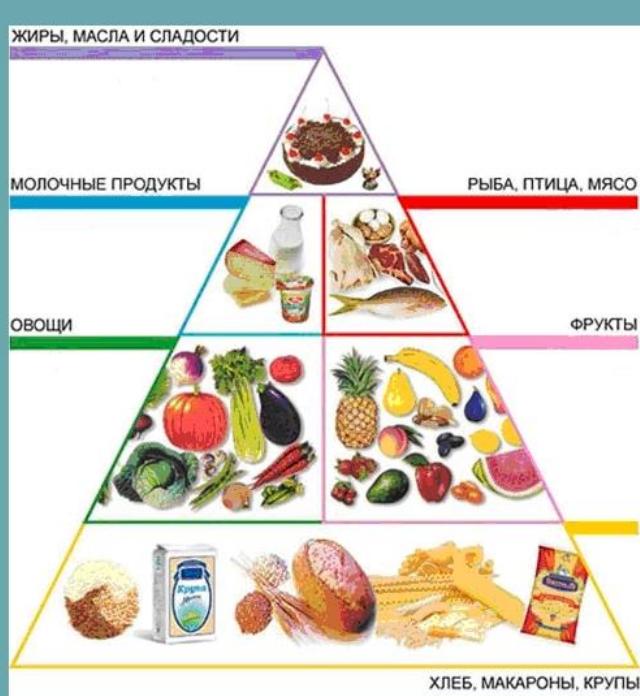
Если у ребенка намечается напряженная умственная работа, например, контрольная, устный доклад, лабораторная, то можно дать ему с собой полосочку черного шоколада. В нем мало сахара, зато он способствует активизации умственной деятельности (при условии, что у ребенка нет аллергии на шоколад и предпосылок к развитию сахарного диабета или уже поставленного диагноза).

Следите за тем, чтобы все питательные вещества были в меню школьника в достатке. Белок нужен детям для активного роста, наращивания мышечной

массы тела, строительства новых клеток и развития внутренних органов, а также для укрепления иммунитета.

Углеводы обеспечивают детей энергией для активной умственной деятельности и повышенных физических нагрузок, дарят хорошее настроение и бодрость. Правильные жиры участвуют в развитии гормональной системы и внутренних органов, заботятся о красоте волос, кожи, помогают выдерживать интеллектуальные нагрузки, обеспечивают хорошую память.

Вот почему в течение всего учебного года очень важно, чтобы ребенок в достатке получал полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3. Найти их можно в жирных сортах рыбы, морепродуктах, орехах, нерафинированных растительных маслах, авокадо, семенах льна, кунжута, подсолнечника и т.п. Если ваш школьник не особо любит перечисленную категорию продуктов, тогда давайте ему Омега-3 в виде добавок или в составе комплексных витаминов.



В школьный период у подростков происходит гормональная перестройка организма и ускоряется процесс роста. Поэтому рацион питания школьника должен покрывать все энергетические потребности организма. У школьника не должно возникать проблем по причине неправильного питания. Важно употреблять пищу, которая содержит и жиры, и белки, и углеводы. Кроме того, нельзя забывать и о приеме витаминов для укрепления иммунитета.

## РАЦИОНАЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

### 5. Позаботьтесь о правильном питьевом режиме школьника

Ребенок ежедневно должен выпивать около 1,5 литров чистой негазированной воды. Обязательно давайте ему бутылочку с водой в школу. Не заменяйте воду магазинными соками и тем более сладкой газированной, которая детям вообще противопоказана. Страйтесь, чтобы ребенок не пил

по утрам кофе – это неблагоприятно воздействует на его нервную систему. Чай тоже лучше давать некрепким, лучше зеленый или травяной.

## **6. Придерживайтесь суточной нормы потребления продуктов**

Помимо калорийности и соотношения БЖУ есть еще такое понятие как суточная потребность в определенных продуктах. Например, каждый день школьник должен съедать:

- примерно 2-4 фрукта (около 200 г);
- 3-5 свежих овощей и зелени (не менее 350-400 г в совокупности);
- 250 г картофеля;
- 95-105 г мяса или 60-80 г рыбы;
- 50 г творога;
- 50 г злаков или бобовых (в сухом виде);
- 100-150 г цельнозернового хлеба или хлебцов;
- 500 мл молочных и кисломолочных продуктов;
- 1 яйцо.

## **7. Уберите из рациона ребенка все вредные продукты и напитки**



Согласно нормам детской диетологии, в день ребенок может съесть всего 20-25 г сладостей и 5 г соли. Это значит, что все пересоленные продукты и

блюда ему запрещены. Сюда относятся чипсы, соленые сухарики и орешки, другие соленые снеки, соления и маринады, магазинные соусы.

Что касается сладкого, то на 20 г затянет разве что пара конфет, несколько печеньек или полосочка шоколадки. Однако можно разбавить полезный рацион школьника натуральными сладостями, например, фруктовым мармеладом и пастилой без сахара, домашним желе или пудингом, печеньем без маргарина со стевией, злаковыми батончиками без подсластителей.

Также сделайте все возможное, чтобы ваш ребенок не пил сладкие газированные напитки, энергетики и не увлекался магазинными соками (в них тоже много сахара). Под серьезные ограничения попадают все колбасные изделия, блюда быстрого приготовления, жирные сорта мяса, фаст-фуд, в которых много трансжиров, вредных пищевых добавок, соли.

## **8. Готовьте щадящим способом**

Питание детей, которые учатся, должно быть не только полезным и сбалансированным, но и правильно приготовленным. От способа приготовления зависит действительно многое. В первую очередь то не станет ли продукт вредным, и как много витаминов и минералов в нем сохранится.

Вот почему жарка в масле и готовка во фритюре – это не подходящий вариант для детской кухни. Впитывая в себе много масла, блюдо становится жирным и более калорийным, а если при жарке была нарушена технология, то продукт напитывается еще и трансжирами.

Лучше всего отваривать, готовить на пару, тушить без масла, жарить на гриле, запекать в духовке, готовить в мультиварке. Эти способы вполне безопасны и не нанесут вреда детскому ЖКТ.

## **9. Корректируйте питание школьника с расчетом тренировок**

Если помимо школьных занятий ребенок посещает еще какие-то спортивные секции, то его рацион нужно корректировать с учетом тренировок. Думая, чем кормить школьника, у которого много физических нагрузок, помните, что маленьким спортсменам нужно больше белка и сложных углеводов.

Протеины обеспечат нормальный рост мышечной массы и правильное восстановление после нагрузок, а углеводы дадут энергию и силы для тренировок. Перед тренировкой есть нельзя, последний прием пищи должен быть за 1,5-2 часа до занятия.

После тренировки можно поесть уже через полчаса, а если ребенок голоден, то пусть перекусит чем-то полезным прямо в раздевалке. Это может быть фрукт, злаковый батончик, орешки. Питание спортсменов должно быть богато витаминами и минералами. Если ребенок не любит какую-то определенную категорию продуктов, то его рацион обязательно нужно обогащать витаминно-минеральными комплексами.

## **10. Обращайте внимание на индивидуальные особенности ребенка**

Все дети, как и все взрослые – разные. Одни обожают кашу и готовы есть ее хоть три раза в день, но зато почти не едят свежие овощи, другие могут съесть целую тарелку овощного салата, но к каше не притронутся. У одних любимый фрукт яблоко, другие не представляют жизни без персиков. А некоторые дети и вовсе отказались от мяса и рыбы, став вегетарианцами. Пищевые вкусы детей могут не совпадать с пристрастиями родителей, но это не значит, что теперь их нужно заставлять есть нелюбимые блюда. Пусть ребенок сам выбирает то, что будет в его тарелке и школьном ланч-боксе, а вы, как мудрый родитель, сбалансируйте детский рацион так, чтобы в нем было все необходимое.



## Рекомендации школьникам

- В питании все должно быть в меру.
- Пища должна быть разнообразной.
- Еда должна быть теплой.
- Тщательно пережевывать пищу.
- Кушать овощи и фрукты.
- Есть 3-4 раза в день.
- Обязательно в школе покупать горячий обед.
- Не перекусывать чипсами и сухариками.
- Меньше кушать сладостей.

