**«Питание школьника»**

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Когда ребенок начинает ходить в школу, требования к его питанию меняются, ведь у школьников довольно большие психологические и умственные нагрузки. К тому же, многие дети посещают спортивные секции. При этом организм продолжает активно расти, вопросам питания ребенка школьного возраста всегда следует уделять достаточно внимания. Давайте узнаем, какие продукты нужны детям старше 7 лет, в каком объеме их должен употреблять школьник ежедневно, и как лучше всего строить меню для ребенка этого возраста.

 **Основными нюансами питания детей этого возраста являются такие:**

• В течение дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты ребенка;

• Рацион школьника должен быть сбалансирован по незаменимым и заменимым нутриентам. Для этого рекомендуется его максимально разнообразить;

• Важно учитывать индивидуальные особенности организма ребенка;

• Минимум 60% белков в рационе ребенка-школьника должно поступать из продуктов животного происхождения;

• Количество получаемых с пищей углеводов для школьника должно быть в 4 раза больше, чем количество белка или количество жира;

• Быстрые углеводы, представленные в меню ребенка сладостями, должны составлять до 10-20% всех углеводов;

• Важно наличие режима приемов пищи, чтобы ребенок питался регулярно;

• Рацион школьника должен включать хлеб, картофель, злаки. Мучные изделия для ребенка стоит готовить на муке грубого помола;

• Один-два раза в неделю ребенок должен есть рыбу. Также минимум один раз в недельном меню школьника должно быть красное мясо;

• Бобовые ребенку этого возраста рекомендуют есть 1-2 раза в неделю;

• Ежедневно в рационе ребенка должно присутствовать пять порций овощей и фруктов. Одной порцией считают апельсин, яблоко, банан или другой средний фрукт, 10-15 ягод или виноградин, два небольших фрукта (абрикос, слива), 50 г овощного салата, стакан сока (учитывается лишь натуральный сок), столовая ложка сухофруктов, 3 ст. л. отварных овощей;

• Ежедневно ребенку следует употреблять молочные продукты. Рекомендуется три порции, одной из которых может быть 30 г сыра, стакан молока, один йогурт;

• Сладости и жирные продукты допустимы в рационе школьника, если они не заменяют собой полезную и здоровую пищу, поскольку в печенье, тортах, вафлях, картофеле фри и других подобных продуктах очень мало витаминов и минеральных компонентов;

• Стоит минимизировать поступление с пищей синтетических пищевых добавок, а также специй.

**Режим питания**

 Завтрак дома примерно в 7-8 часов.

 «Перекус» в школе в 10-11 часов.

Обед дома либо в школе в 13-14 часов.

Ужин дома примерно в 19 часов.

**Старайтесь ограничивать в меню ребенка такие продукты:**

• Сахар и белый хлеб – при избыточном потреблении они вызывают набор веса;

• Продукты, в которых есть пищевые добавки (красители, консерванты и другие);

• Маргарин;

• Не сезонные фрукты и овощи;

• Сладкую газированную воду;

• Продукты с кофеином;

• Майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства;

• Острые блюда;

• Фастфуд;

• Сырокопченые колбасы;

• Грибы;

• Блюда, которые готовятся во фритюре;

• Соки в пакетах;

• Жвачки и леденцы.

Газированные напитки и продукты с вредными добавками стоит по максимуму исключить из рациона

**Как составлять меню?**

• На завтрак советуют дать 300 г основного блюда, например, каши, запеканки, сырников, макарон, мюсли. К нему предложите 200 мл напитка – чая, какао, цикория.

• В обед рекомендуют есть овощной салат или другую закуску в количестве до 100 г, первое блюдо в объеме до 300 мл, второе блюдо в количестве до 300 г (оно включает мясо или рыбу, а также гарнир) и напиток объемом до 200 мл.

• Полдник может включать запеченные либо свежие фрукты, чай, кефир, молоко или другой напиток с печеньем или домашней выпечкой. Рекомендуемый объем напитка для полдника – 200 мл, количество фруктов – 100 г, выпечки – до 100 г.

• Последний прием пищи включает 300 г основного блюда и 200 мл напитка. На ужин стоит приготовить ребенку легкое белковое блюдо, например, из творога. Также для ужина хорошо подходят блюда из картофеля и других овощей, каши, блюда из яиц или рыбы.

• К каждому приему пищи можно добавлять хлеб в дневном количестве до 150 г пшеничного хлеба и до 75 г ржаного.

**В школьном возрасте закладывается существенная часть пищевых**

 **предпочтений человека.**

**Задача родителей – направить эти предпочтения в сторону здорового питания.**