Правильное питание школьника: основы рациона и принципы составления меню

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, поэтому к вопросам питания ребенка школьного возраста всегда следует уделять достаточно внимания. В нашей статье Вы узнаете, 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.

Необходимо обеспечить правильное питание школьнику и приучить его к полезной еде.

**Принципы здорового питания:**

* в течении дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты ребенка;
* рацион школьника должен быть сбалансирован по незаменимым и заменимым нутриентам (биологически значимые элементы);
* 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 (сладости) должны составлять до 10-20 % всех углеводов;
* режим приема пищи, важно чтобы ребенок питался регулярно;
* в рацион школьника должны входить: хлеб, картофель, злаки. Мучные изделия лучше готовить на муке грубого помола;
* один-два раза в неделю в рацион должна быть включена рыба, а так же минимум 1 раз в неделю красное мясо;
* бобовые рекомендуется включить в рацион 1-2 раза в неделю;
* должно присутствовать пять порций овощей и фруктов, под одной порцией понимается:
	+ - апельсин,
		- яблоко,
		- банан,
		- другой средний фрукт,
		- 10-15 ягод или виноградин,
		- 2 небольших фрукта (абрикос, слива),
		- 50г. овощного салата,
		- стакан натурального сока,
		- столовая ложка сухофруктов,
		- 3 ст. л. отварных овощей;
* ежедневного следует употреблять три порции молочных продуктов, под одной порцией понимается:
	+ - 30г. сыра,
		- стакан молока,
		- один йогурт;
* сладости и жирные продукты допустимы, если они собой 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 так также специй;
* включение в рацион свежевыжатых соков из овощей и фруктов

**Потребности ребенка-школьника**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **6-9 лет** | **10-13 лет** | **14-17 лет** |
| Потребность в энергии (в ккал на 1 кг веса) | 80 (в среднем 2300 ккал в сутки) | 75 (в среднем 2500-2700 ккал в сутки) | 65 (в среднем 2600-3000 ккал в сутки) |
| Потребность в белках (г в день) | 80-90 | 90-100 | 100-110 |
| Потребность в жирах (г в день) | 80 | 85-95 | 90-100 |
| Потребность в углеводах (г в день) | 320-260 | 360-400 | 400-440 |
| Творог | 50 г | 50 г | 60 г |
| Мясо | 140 г | 170 г | 200-220 г |
| Молоко и молочные продукты | 500 мл | 500 мл | 500-600 мл |
| Яйца | 1 штука | 1 штука | 1 штука |
| Сыр | 10-15 г | 10-15 г | 10-15 г |
| Рыба | 50 г | 50 г | 60-70 г |
| Сахар и сладости | 70 г | 80 г | 80-100 г |
| Хлебобулочные изделия | 225 г | 300 г | 300-400 г |
| Из них ржаной хлеб | 75 г | 100 г | 100-150 г |
| Мука | 25 г | 30 г | 30-35 г |
| Крупы, макароны и бобовые | 35-45 г | 50 г | 50-60 г |
| Овощи | 275-300 г | 300 г | 320-350 г |
| Картофель | 200 г | 250 г | 250-300 г |
| Фрукты сырые | 150-300 г | 150-300 г | 150-300 г |
| Фрукты сушеные | 15 г | 20 г | 20-25 г |
| Сливочное масло | 25 г | 30 г | 30-40 г |
| Растительное масло | 10 г | 15 г | 15-20 г |

**Режим питания**

В зависимости от того в какую смену ребенок будет учиться, то следует соблюдать более подходящий режим питания:

ПЕРВАЯ СМЕНА:

* завтрак дома примерно 7-8 часов;
* перекус в школе в 10-11 часов;
* обедает дома либо в школе в 13-14 часов;
* ужинает дома ориентировочно в 19 часов.

*ВТОРАЯ СМЕНА:*

* завтрак дома примерно 8-9 часов;
* обедает дома перед школой в 13-14 часов;
* перекус в школе в 16-17часов;
* ужинает дома ориентировочно в 20 часов.

Завтрак и обед должны быть наиболее  энергетически ценными и обеспечивать в сумме около 60% от дневной калорийности. Ужинать ребенок должен максимум за два часа до того как он отправится спать.

Хороший аппетит чаще всего бывает при налаженном режиме питания и значительной физической активности в течении дня.

**Способы приготовления пищи для школьника**

Готовить пищу школьникам можно любым способом, но все увлекаться жаркой не рекомендуется, если у ребенка низкая активность или есть склонность к набору подкожного жира.

Наиболее оптимальными видами приготовления пищи для детей считают тушение, запекание и отваривание.

**Ограничения по продуктам питания**

Следует ограничить в меню ребенка следующие 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 газировку;
* 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.

**Рекомендуемые жидкости в рационе ребенка**

Самые оптимальные напитки – это вода и молоко.

Недостатками соков являются большое содержание сахара и повышенная кислотность, поэтому их следует давать во время прима пищи, либо разбавлять водой.

На общее количество жидкости, которую должен употреблять школьник в день, влияет его активность, питание и погода. Если погода жаркая, а активность ребенка повышена, то давайте больше воды или молока.

Газированные напитки и продукты с кофеином в младшем школьном возрасте не рекомендованы. Старшим школьникам такие напитки допустимо давать, но стоит обратить внимание, что во время приема пищи их следует огранить, так как из-за кофеина ухудшается всасывание железа.

**Как правильно составить меню для ребенка**

* на завтрак следует включить в меню 300г. основного блюда (каши, запеканки, сырники, макароны, мюсли), а так же 200мл. напитка (чай, какао, цикорий).
* в обед следует включить в меню овощной салат или другую закуску в объеме до 200г, первое блюдо в объеме до 300 мл., второе блюдо в объеме до 300г. (мясо или рыбу и гарнир) и напиток объемом до 200мл.
* на полдник  следует включить в меню запеченные или свежие фрукты объемом 100г., чай кефир, молоко или другой напиток объемом 200 мл. с печеньем или домашней выпечкой объемом 100г.
* на ужин следует включить в меню 300г. основного блюда (легкое белковое блюдо, либо блюда из картофеля и других овощей, каши, блюда из яиц или рыбы), а так же 200мл. напитка.

К каждому приему пищи можно добавлять хлеб в дневном количестве до 150г. пшеничного хлеба и до 25г. ржаного.

ВАЖНО! Рекомендуется составление рациона не на один день, а на всю неделю, чтобы блюда не повторялись и все нужные продукты присутствовали в недельном меню.



Обсуждайте и составляйте меню на всю неделю вместе, если уверены, что капризничать при этом ребенок не будет. Приветствуется и вовлечение ребенка в процесс приготовления еды.

**Пример правильного меню на неделю**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Завтрак** | **Обед** | **Полдник** | **Ужин** |
| Понедельник | Сырники с яблоками и сметаной (300 г)Чай (200 мл)Бутерброд (100 г) | Салат из капусты и моркови (100 г)Борщ (300 мл)Котлета из кролика (100 г)Картофельное пюре (200 г)Компот из сушеных груш и чернослива (200 мл)Хлеб (75 г) | Кефир (200 мл)Апельсин (100 г)Печенье (50 г) | Омлет с зеленым горошком (200 г)Настой шиповника (200 мл)Хлеб (75 г) |
| Вторник | Рисовая молочная каша с изюмом (300 г)Какао (200 мл)Бутерброд (100 г) | Салат из свеклы (100 г)Бульон с яйцом (300 мл)Биточки из говядины (100 г)Тушеная капуста с кабачками (200 г)Яблочный сок (200 мл)Хлеб (75 г) | Молоко (200 мл)Булочка с творогом (100 г)Яблоко свежее (100 г) | Картофельные зразы с мясом (300 г)Чай с медом (200 мл)Хлеб (75 г) |
| Среда | Омлет с сыром (200 г)Рыбная котлета (100 г)Чай (200 мл)Бутерброд (100 г) | Баклажанная икра (100 г)Картофельный суп с клецками (300 мл)Тушеная печень (100 г)Кукурузная каша (200 г)Фруктовый кисель (200 мл)Хлеб (75 г) | Кефир (200 мл)Запеченное яблоко (100 г)Овсяное печенье (50 г) | Блины с творогом и изюмом (300 г)Молоко (200 мл)Хлеб (75 г) |
| Четверг | Гречневая молочная каша (300 г)Цикорий (200 мл)Бутерброд (100 г) | Салат из редиса и яйца (100 г)Рассольник домашний (300 мл)Куриная котлета (100 г)Цветная капуста отварная (200 г)Гранатовый сок (200 мл)Хлеб (75 г) | Молоко (200 мл)Пирожок с яблоками (100 г) | Запеканка из вермишели и творога (300 г)Чай с вареньем (200 мл)Хлеб (75 г) |
| Пятница | Творожные оладьи с медом (300 г)Чай с молоком (200 мл)Бутерброд (100 г) | Салат из яблока и моркови со сметаной (100 г)Бульон с лапшой (300 мл)Бефстроганов с тушеными овощами (300 г)Компот из винограда и яблок (200 мл)Хлеб (75 г) | Фруктовое желе (100 г)Простокваша (200 мл)Бисквит (100 г) | Рисовый пудинг с изюмом и курагой (300 г)Кефир (200 мл)Хлеб (75 г) |
| Суббота | Овсяная каша с ягодами (300 г)Какао (200 мл)Бутерброд (100 г) | Кабачковая икра (100 г)Свекольник (300 мл)Запеченная рыба (100 г)Картофель отварной с зеленым горошком (200 г)Персиковый сок (200 мл)Хлеб (75 г) | Молочное желе (100 г)Чай (200 мл)Булочка с изюмом (100 г) | Омлет с помидорами (200 г)Цикорий с молоком (200 мл)Хлеб (75 г) |
| Воскресенье | Пшенная каша с тыквой и морковью (300 г)Чай с медом (200 мл)Бутерброд (100 г) | Салат из огурцов и помидор (100 г)Суп-пюре из овощей (300 мл)Биточки из кальмара (100 г)Отварные макароны (200 г)Томатный сок (200 мл)Хлеб (75 г) | Кефир (200 мл)Груша (100 г)Творожное печенье (50 г) | Картофельные котлеты со сметаной (300 г)Молоко (200 мл)Хлеб (75 г) |

Пищу следует принимать вместе с ребенком за общим столом, таким образом Вы будете показывать как правильно  нужно питаться.

**Возможные проблемы**

**Что делать если ребенок не кушает продукты, которые ему нужны?**

У ребенка старше семи лет уже сформировались вкусы, поэтому он может отказываться от определенных продуктов, но настаивать в таких случаях не стоит, поскольку из-за отвращения и неприятия такое поведение может еще больше усугубиться. Стоит готовить нелюбимые продукты разными способами, либо привлечь ребенка к приготовлению таких продуктов.

Если же это не помогло то все не стоит настаивать на употреблении какой-либо пищи, поскольку питание ребенка можно назвать разнообразным, если в него будут включены продукты:

* 1 вид молочных продуктов;
* 1 вид овощей;
* 1 вариант мяса или рыбы;
* 1 вид фруктов;
* 1 вид блюд из злаков.

Эти группы продуктов обязательно должны быть в меню ребенка.

**Быстрые перекусы в школьной столовой**

Для младших школьников в учебных заведениях обычно предусмотрен завтрак, а иногда и горячий обед. Если же ребенок покупает в столовой выпечку, то родителям стоит позаботиться о том, чтобы завтрак перед учебой или обед сразу после возвращения домой были питательными и сделанными из полезных продуктов. Так же Вы можете дать ребенку с собой альтернативу «школьным» булочкам, это могут быть такие продукты как фрукты, йогурты или домашняя выпечка.

**Отсутствие аппетита из-за стресса**

Во время учебы многие дети испытывают серьезные психологические нагрузки, что может сказываться на аппетите. Поэтому в период  школьных нагрузок родителям следует более внимательно относится к детям, чтобы вовремя отреагировать на  ситуацию, когда стресс стал причиной снижения аппетита.

Таким образом, следует внимательно продумать отдых ребенка после возвращения домой и в выходные, предоставив ему возможность переключить внимание и заняться любимым делом. Снять стресс помогают физические нагрузки (спортивные секции, походы на природу, катание на велосипеде, роликах). Поддерживайте ребенка и чаще говорите с ним по душам.

**Отсутствие аппетита, как симптом болезни.**

Снижение аппетита как признак заболевания можно определить по следующим факторам:

* ребенок худеет, малоактивный и вялый;
* появились проблемы со стулом;
* Бледный вид, кожа ребенка очень сухая состояние волос и ногтей ухудшилось;
* жалуется на периодическое появление болей в животе;
* на коже появились высыпания.

**Переедание**

Избыточное употребление пищи приводит к полноте у детей, причиной которой чаще всего выступает наследственность и образ жизни. Полному ребенку врач порекомендует изменить питание, однако родители могут столкнуться с трудностями. Если из рациона ребенка следует исключить какой-либо вид продуктов (например сладости) — то в таком случае запрет будет распространяться на всех членов семьи, что бы для ребенка не было искушения. Кроме того он может это расценивать как неправомерные запреты и употреблять такую пищу тайком.

В случае когда Вы обращаетесь к диетологу, то следует что бы ребенок один его посетил, таким образом он легче воспримет советы врача и будет более ответственно к ним относится. По словам специалистов, переедание является признаком психологического неблагополучия — такое как одиночество. Потому так же имеет смысл посетить психолога.

Неправильное питание и стресс — самые частные причины повышенного веса ребенка.

**Советы родителям ребенка-школьника.**

1. Приобщить школьника к принципам здорового питания помогут совместные с родителями приемы пищи, при условии, что вся семья питается правильно. Рассказывайте ребенку больше о полезности продуктов и  важности питания для поддержания здоровья.
2. Если ребенок берет с собой еду в школу, предложите бутерброды с сыром или запеченным мясом, пирожок, булочку с творогом, рогалик, запеканку, фрукты, сырники, йогурты. Продумайте, как упаковать пищу и как ребенок сможет ее съесть. Для этого следует купить специальные контейнеры, а так же заворачивать бутерброды в пленку.
3. Не давайте детям полностью обезжиренные продукты, но отдавайте предпочтение маложирным видам молочной продукции.