



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Здоровое питание школьников

Правильное питание школьника – залог его здоровья, успеваемости и нормального развития. Школьники проводят по полдня вне дома, а некоторые – и вовсе весь день, оставаясь в продлёнке. Задача родителей – накормить ребенка правильным завтраком и ужином и дать с собой не только вкусный, но и полезный «тормозок».



По мнению диетологов, ребёнок, учащийся в школе, должен есть не менее 4 раз в день, причём завтраки, обеды и ужины обязательно должны включать в себя горячие блюда.

Промежутки между приёмами пищи не должны превышать 4-5 часов, так как в таком случае обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи.

Дети школьного возраста нуждаются в сбалансированном питании, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым.

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований.

Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Такие продукты, как рыба, яйца, сыр, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, – не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

В межсезонье (осень – зима, зима – весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста и по согласованию с педиатром.

Здоровая пища должна состоять на 15 – 20% из белков, на 20 – 30% из жиров, на 50 - 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

Обязательно нужно учитывать потребность ребёнка в калориях. Детям 7-11 лет необходимо получать примерно 2300 ккал в день, 11-14 лет – 2500 ккал, 14-18 лет – до 3000 ккал.

Если ребёнок посещает спортивные секции, нужно увеличить калорийность пищи примерно на 300 ккал, точно так же следует увеличить калорийность, если ребёнок учится в специализированной школе с углублённым изучением того или иного предмета.

Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

Рекомендуемый режим питания школьников:

завтрак,
второй завтрак;
обед,
полдник;
ужин.

Правильная организация питания школьников обеспечивает организм детей всеми ресурсами не только для роста и развития, но и для возрастающих нагрузок в школе и полового созревания.