



Принципы здорового питания школьника

Введение

Принципы здорового питания

Потребности ребенка-школьника

Режим питания

Способы приготовления пищи для школьника

Ограничения по продуктам питания

Рекомендуемые жидкости в рационе ребенка

Как правильно составить меню для ребенка

Возможные проблемы

Быстрые перекусы в школьной столовой

Отсутствие аппетита из-за стресса

Отсутствие аппетита, как симптом болезни

Переедание

Советы родителям ребенка-школьника



Введение



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 нашем буклете 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.

С уважением,
МАОУ СОШ № 16

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
- ежедневного следует употреблять три порции молочных продуктов, под одной порцией понимается 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.

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.

ВТОРАЯ СМЕНА

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

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.

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

Оптимальные напитки – это вода и молоко.

Недостатками соков являются большое содержание сахара и повышенная кислотность, поэтому их следует давать во время приема 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 ограничить, 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

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 относиться 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 относиться. 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

- 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.
- 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 также заворачивать бутерброды в пленку.
- Не давайте детям полностью обезжиренные продукты, но отдавайте предпочтение маложирным видам молочной продукции.