Здоровое питание школьника в наших школах

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д.

Но всё в ваших руках: вы можете с молодых лет приучить ребёнка к здоровой пище, отвлечь его от нынешнего «бича» детского меню - чипсов и шоколадок и спасти от гастритов и язв.

Рациональное питание - это, прежде всего, забота о себе, своей психике и своем интеллектуальном потенциале, которая поможет вам на долгие годы сохранить ясность мысли, быстроту реакции, прекрасную память, способность справляться со стрессами и преодолевать любые препятствия.

Основные принципы здорового питания школьников.

Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только **белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.** Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. **Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**

Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходованием основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-17лет – 2600-3000ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Необходимые продукты для полноценного питания школьников.

Белки.

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- молоко или кисломолочные напитки ;
- творог ;
- сыр ;
- рыба ;
- мясные продукты ;
- яйца .

Жиры.

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

- сливочное масло ;
- растительное масло ;
- сметану .

Углеводы.

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

Необходимые продукты в меню школьника:

- хлеб или вафельный хлеб ;
- крупы ;
- картофель ;
- мед ;
- сухофрукты ;
- сахар .

Витамины и минералы.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

Продукты, богатые витамином А:

- морковь ;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- зелень ;
- плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты-источники витамина С:

- зелень петрушки и укропа ;
- помидоры ;
- черная и красная смородина ;
- красный болгарский перец;
- цитрусовые;
- картофель .

Витамин Е содержится в следующих продуктах:

- печень ;
- яйца ;
- пророщенные зерна пшеницы;
- овсяная и гречневая крупы .

Продукты, богатые витаминами группы В:

- хлеб грубого помола ;
- молоко ;
- творог ;
- печень ;
- сыр ;
- яйца ;
- капуста;
- яблоки;
- миндаль ;
- помидоры ;
- бобовые .

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь** и другие.

И, напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: **не кормите ребенка насильно!** Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.