

# Правильное питание школьника: основы рациона

---

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**

	<b>6-9 лет</b>	<b>10-13 лет</b>	<b>14-17 лет</b>
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.

Источник: [fbuz-74.ru](http://fbuz-74.ru)