

Как правильно питаться школьнику

Школьный период — это один из наиболее важных периодов для развития ребенка. Именно в эти годы происходит процесс формирования организма, половое созревание, становление ребенка как личности. И немаловажную роль в этом процессе играет правильное питание школьников. Именно правильное и здоровое питание поможет вашему ребенку создать гармоничную и целеустремленную личность.

Почему так важно правильное питание для школьников?

Следует признать, что существующая школьная программа нагружает ребенка просто таки тоннами информации. Мы можем долго рассуждать о том, насколько данная информация пригодится детям в повседневной жизни, но факт остается фактом — современная школа требует от ребенка огромного напряжения как физических, так и психологических сил. Если же прибавить ко всему этому все то количество информации, которое ребенок получает из телевизора, компьютера и Интернета, то получившаяся картина может нагнать тоску на кого угодно. А теперь задумайтесь над тем, а где же ребенку брать силы на преодоление всех этих трудностей? Правильно, только в своем рационе.

Древнее изречение: «ты есть то, что ешь ты» приходится здесь как никогда кстати. Правильное питание оказывает значительное воздействие на здоровье и развитие ребенка, поэтому задумайтесь над этим вопросом.

Сколько калорий нужно школьнику?

Количество калорий, необходимое ребенку, может значительно варьироваться в зависимости от уровня его физической и умственной активности. Правда, ученые высчитали примерное количество потребляемых калорий для различных возрастных категорий школьников.

Первая категория — это дети возрастом от 7 до 11 лет. Им необходимо минимум 2300 килокалорий в сутки

Вторая категория — это дети возрастом от 11 до 14 лет. Им необходимо минимум 2500 килокалорий в сутки.

Третья категория — это подростки возрастом от 14 до 18 лет. Им необходимо минимум 3000 килокалорий в сутки.

Следует учитывать, что регулярные интенсивные физические нагрузки увеличивают суточную потребность в килокалориях минимум на 300 единиц.

Качество питания

Помимо количественного показателя, огромную роль играет показатель качественный. Килокалории можно получить питаясь только макаронами, вот только пользы от этого не будет никакой. Для того, чтобы ваш ребенок питался правильно, соблюдайте следующие правила:

1. Максимально исключите из пищи ребенка продукты с различными красителями, консервантами и прочей химией. Естественно, полностью исключить вредные продукты из рациона ребенка вряд ли получится, но попытаться стоит.
2. Помните, что растущему организму необходимы белки! Поэтому не забывайте включать в рацион ребенка мясо, желателно не в виде прожаренного до угольков куска. Если же вы сторонник вегетарианского способа жизни, то обязательно включайте в рацион ребенка орехи и иные продукты, содержащие растительный белок.
3. Не стоит полностью исключать из рациона и углеводы с жирами. Углеводы — это мощные источники энергии, а жиры необходимы для правильного функционирования множества систем в организме.
4. Старайтесь готовить на пару. Блюда, приготовленные на пару, сохраняют куда больше полезных веществ, чем блюда, приготовленные иным способом.
5. На завтрак, обед и ужин у вашего ребенка должна быть горячая пища.
6. Фрукты и овощи — вот помощники для гармоничного развития вашего ребенка. Именно фрукты и овощи являются прекрасными источниками большинства витаминов и минералов, необходимых растущему организму.
7. Соблюдайте режим питания! Помните, что ребенку необходимо питаться минимум 4 раза в течение дня, а перерыв между приемами пищи не должен превышать 4-5 часов. Поэтому старайтесь кормить вашего ребенка по более-менее установленному графику.

Правильный график

Ученые провели исследования и установили, что существует график принятия пищи, который больше всего подходит детям школьного возраста. Он включает в себя два завтрака, обед и ужин.

Первый завтрак должен происходить в районе 7 часов утра, второй — между 10.30 и 11 часами. Обедать желательно в период с 14.00 до 15.00. Идеальным же временем для ужина является период времени с 19.00 до 19.30.

Однако стоит учитывать, что график приема ужина должен зависеть от времени отхода ребенка ко сну. Разница между временем приема ужина и временем отхода ко сну должна составлять около 3-4 часов. В случае, если эта разница будет больше — организм ребенка будет подвергаться стрессу от нехватки пищи, а если данная разница будет меньше, то высок риск того, что калории не будут использованы, а будут переведены в жировые отложения.

Выводы

Правильное питание для школьника — это мощный фундамент для развития гармоничной и здоровой личности. Помните, что именно родители отвечают за правильное питание своего ребенка, поэтому именно на них лежит ответственность за его физическое развитие и здоровье. Правильное питание должно быть сбалансированным как по энергетическому, так и по качественному составу.

Питание школьников



Вопрос о правильном рационе питания детей школьного возраста волнует всех родителей, заботящихся о здоровье своих отпрысков. Карманные деньги, выдаваемые на «мелкие расходы», чаще всего тратятся на вредные вкусности, а значит, нужно не только придирчиво изучать меню в школьной столовой, но и самим составить такой рацион питания, при котором все потребности растущего организма будут удовлетворены в полной мере.



Рацион питания школьника должен быть адекватен энергозатратам ребёнка. Современные школьные программы очень насыщены и требуют значительных усилий и большой траты времени не только в школе, но и дома. Море информации (чаще, к сожалению, ненужной), обрушивающейся на головы детей буквально отовсюду, создаёт большую нагрузку на нервную систему. Наши дети – атомные, их физическое и половое развитие идёт на порядок быстрее. Добавьте к этому невероятные психические нагрузки, связанные с социальной адаптацией, и взбесившиеся гормоны – и получите довольно грустную картину. Как сохранить здоровье ребёнка, помочь ему справиться со всеми нагрузками?



Помните древнее выражение – «Ты есть то, что ты ешь»? Как ни странно это не звучит, но питание школьников играет очень важную роль. Правильное питание школьников – залог их здоровья, успеваемости и нормального развития. 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. Школьники проводят по полдня вне дома, а некоторые – и вовсе весь день, оставаясь в продлёнке. Наша задача – накормить детёныша правильным завтраком и ужином и дать с собой не только вкусный, но и полезный «тормозок». Составляя рацион для школьника, помните о балансе важных питательных веществ и витаминов. Но для начала давайте вспомним, для чего нужны эти вещества и где они находятся.



Витамин А – обеспечивает нормальное состояние слизистых оболочек и кожи, улучшает сопротивляемость организма, отвечает за нормальное состояние зрения. Витамин А содержится в рыбе и морепродуктах, печени, абрикосах, моркови.

Витамин В1 – улучшает пищеварение, укрепляет нервную систему и память. Этот витамин находится в овощах, рисе, мясе птицы.



Витамин В2 – укрепляет ногти и волосы и положительно влияет на состояние нервов. Витамин В2 содержится в яйцах, молоке, капусте брокколи.

Витамин В6 – отвечает за нормальную работу печени, улучшает кроветворение, благотворно влияет на функции нервной системы. Этот витамин содержится в яичном желтке, пивных дрожжах, бобовых и в цельном зерне.

Витамин В12 – стимулирует рост, способствует кроветворению, улучшает состояние центральной и периферийной нервной системы. Содержится в мясе, сыре, морепродуктах.



Витамин РР – регулирует уровень холестерина и улучшает кровообращение. Витамин РР содержится в рыбе, мясе, орехах, овощах, в хлебе грубого помола.

Пантотеновая кислота – благотворно влияет на функции нервной системы и двигательную функцию кишечника. Содержится в яичном желтке, мясе, фасоли, цветной капусте.



Фолиевая кислота – необходима для роста и нормального кроветворения. Это «зелёный» витамин, фолиевой кислоты много в шпинате, зелёном горошке, савойской капусте и т.д.

Биотин – отвечает за состояние кожи, ногтей и волос, регулирует уровень сахара в крови. Биотин содержится в яичном желтке, буром рисе, соевых бобах, помидорах.

Витамин С – полезен для иммунной системы, соединительной ткани и костей, ускоряет заживление ран. Витамина С много в шиповнике, облепихе, сладком перце, чёрной смородине, лимоне.

Витамин D – укрепляет зубы и кости. Витамин D находится в печени, икре, яйцах, молоке.



Витамин Е – борется с разрушительным воздействием свободных радикалов, влияет на функции эндокринных и половых желёз, замедляет старение. Содержится в орехах и растительных маслах.

Витамин К – отвечает за нормальную свёртываемость крови. Этот витамин находится в шпинате, кабачках, салате и белокочанной капусте.



Всем известное трио основных питательных веществ – белки, жиры, углеводы – содержатся во всех видах продуктов в разном соотношении, но качество этих веществ напрямую зависит от вида и качества продукта.

Белки – это строительный материал для клеток организма. Для растущего организма белки особенно важны, поэтому следует осознанно подходить к этому вопросу. Большинство родителей свято убеждены, что мясо является лучшим поставщиком белка в организм, и усиленно пичкают детей котлетами, жареными окорочками и пельменями. Но, по мнению диетологов, детям лучше всего давать рыбу, яйца и молочные продукты – именно их белки наилучшим образом усваиваются. Не забывайте о растительных белках – они содержатся в бобовых. Фасоль, бобы, нут, маш, соя (не та, что в колбасе, а настоящие соевые бобы) – всё это разнообразие должно появляться на столе не реже



2-3 раз в неделю. А мясо, так любимое многими – всего лишь

пару раз,

и то в варёном, тушёном или запечённом виде, и уж никак не в жареном. Отдельно нужно сказать о колбасе, сосисках и сардельках. В детском питании эти «деликатесы» не должны появляться вовсе! Вместе с полезным белком ваш ребёнок получит массу совершенно не полезных ингредиентов вроде красителей, ароматизаторов, идентичных натуральным, консервантов и прочих «радостей». Не покупайте на названия типа «Колбаса Детская» или «Сосиски Детские», ничем, кроме названия, они от обычных не отличаются (а иной раз и похуже бывают!). Если ваша семья любит бутерброды, приготовьте домашнюю колбасу или её упрощённый вариант.



Жиры являются главным поставщиком энергии в наш организм, обеспечивают всасывание жирорастворимых витаминов в кишечнике, участвуют во многих процессах жизнедеятельности клеток тела, а жировые запасы в теле необходимы для поддержания и амортизации внутренних органов и для теплоизоляции. Так что без жиров никуда. Даже если ваш ребёнок страдает ожирением, это не повод сажать его на низкожировую диету. Все виды жира по-своему полезны и необходимы. Отдавайте предпочтение растительным маслам (желательно, нерафинированным) и не забывайте о сливочном масле, только выбирайте качественное, без различных добавок. Достаточное количество жира содержится в сливках, сметане, мягких сырах, свинине, мясе индейки и утки. Но в то же время не забывайте о норме!



Углеводы являются неотъемлемым компонентом клеток и тканей всех живых организмов. Они служат источником энергии, а также выступают в качестве запасных питательных веществ. Углеводы бывают быстрыми и медленными. Быстрые (или простые) углеводы быстро усваиваются организмом и так же быстро тратятся. Быстрые углеводы подразделяются на моносахариды (глюкоза, фруктоза, галактоза) и дисахариды (сахароза, лактоза, мальтоза). Простые углеводы содержатся в сладких фруктах, овощах, ягодах, молочных продуктах, пиве. Медленные (или сложные) углеводы (крахмал, гликоген, клетчатка, инсулин, пектиновые вещества) медленно высвобождают сахар в кровь, чем поддерживают постоянный уровень энергии и помогают дольше сохранять чувство насыщения. Медленные углеводы содержатся в картофеле, зерновых и бобовых культурах, дрожжах, морепродуктах, фруктах. Несмотря на то, что неумеренное потребление



быстрых углеводов может привести к ожирению и диабету, совсем отказываться от них нельзя. Только вместо сладких булочек и конфет покупайте детям фрукты, ягоды, мёд и сухофрукты, это намного полезнее. Что же касается медленных углеводов, то именно на них нужно обращать особенное внимание, готовя детёнышу завтрак и ужин. Завтрак, состоящий из каши или мюсли с йогуртом или соком – это наилучший вариант. Подробнее о правильном завтраке и сбалансированном рационе вообще вы можете прочитать в разделе Здоровое питание нашего сайта. 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 ваш 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.

Режим питания школьника зависит от времени обучения. Для детей, занимающихся в первую смену, оптимальным будет такой режим:

1 завтрак – 7-00 – 7-30

2 завтрак – 10-30 – 11-00

Обед – 14-00 – 15-00

Ужин – 19-00 – 20-00

Для детей, обучающихся во вторую смену:

Завтрак – 8-00

Обед – 12-30

Полдник – 15-00

Ужин – 20-00 – 20-30



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

Обратите внимание на то, как организовано питание школьников в самой школе. В меню не должно быть блюд вроде макарон по-флотски с фаршем, яичницы, холодных супов, кисломолочных

продуктов с добавлением ароматизаторов. В школьном буфете требованиями СанПиН 2.5.2409-08 строго запрещена продажа выпечки с кремом, карамели, чипсов, попкорна, жевательной резинки, консервов, сырокопчёных мясных изделий, колбасы, грибов и блюд из них, паштетов и блинчиков с творогом и мясным фаршем, соусов, блюд, приготовленных во фритюре, молочных продуктов и мороженого на основе растительных жиров, ядер косточек абрикоса и арахиса, субпродуктов (кроме печени, сердца и языка) и сладких газированных напитков. Если в школе присутствуют нарушения этих правил, вам следует обратиться в Роспотребнадзор.



Дома же старайтесь привить ребёнку культуру питания и стремление употреблять полезные продукты. Готовя еду для семьи, помните, что не все блюда одинаково хороши как для взрослых, так и для детей. Не кормите детей не до конца прожаренным мясом с кровью (как, впрочем, и жареным), суши и сырыми яйцами. Исключение составляют перепелиные яйца, они не заражены сальмонеллёзом, только не забывайте мыть скорлупу перед тем, как её разбить. Постарайтесь максимально ограничить употребление продуктов с искусственными красителями, ароматизаторами, консервантами и стабилизаторами. Конечно, трудно удержать ребёнка от соблазна съесть что-нибудь вкусно-вредное, но постараться свести количество всей этой гадости к минимуму нужно.



Основные же принципы здорового питания одинаковы для всей семьи. Чаще готовьте салаты из свежих овощей с зеленью, пусть дети заряжаются витаминами. Научите ребёнка пользоваться блендером и предоставьте ему возможность самому себе готовить полезные смузи из свежих соков, фруктов или ягод с зеленью или проростками пшеницы. Отдавайте предпочтение приготовлению на пару – это быстро, удобно и намного полезнее, чем, скажем, варка или жарка. На гарнир старайтесь готовить не традиционные макароны или жареную картошку, а овощные блюда, припущенные, сваренные на пару или запечённые в духовке. В обычные оладьи для завтрака добавьте нарезанные тонкими дольками яблоки, натёртую морковь или капусту, нашинкованную максимально мелко – это и вкусно, и полезно. В тесто для домашней выпечки щедро добавляйте отруби – клетчатка жизненно необходима абсолютно всем, а уж детям, по полдня проводящим за партой, тем более. Отруби можно добавить и в творожную запеканку. Не забывайте о бобовых, как об источнике растительного белка. Кроме горохового супа, из бобовых можно приготовить множество очень вкусных блюд, стоит только захотеть. Котлетки из фасоли, фалафель

из нута, индийский дхал, плов из риса и маша – на нашем сайте вы можете найти практически любой рецепт!

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. И ваш вклад, как родителей, особенно важен.

Питайтесь разнообразно и правильно и будьте здоровы!