

Здоровое питание школьников: учение без мучения

Дошкольный период — прекрасное время, но длится оно не долго. Совсем скоро ваш малыш станет школьником. Это, согласитесь, важное событие, большая перемена в жизни. Школьная форма, учебники, уроки, новые друзья... А еще — большая самостоятельность, новый режим питания и новый рацион, при составлении которого нужно учитывать возросшие нагрузки. И хорошо, если готовиться к «пищевым» переменам вы начнете заранее: так ребенку будет проще перестроиться.

Начало школьных занятий — время, когда ребенок особенно нуждается в сбалансированном здоровом питании, включающем необходимые витамины и микроэлементы (йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и т. д.). Если их недостаточно, страдает иммунитет, повышается утомляемость, ребенку становится труднее усваивать школьную программу. Никуда не исчезает и потребность в молочном белке и кальции, поэтому в рацион питания школьника должны входить молоко и молочные продукты. Врачи рекомендуют давать ребенку с собой йогурты или творожки в небольших упаковках, ведь это отличный «перекус», подходящий для перемены. Хорошо, если продукты питания для школьников будут специально обогащены кальцием и необходимым для его усвоения витамином D — именно таковы йогурты, творожки и молочные коктейли, входящие в серию «Растишка» от Danone. Они готовятся из свежего молока и фруктового пюре, не содержат искусственных консервантов и красителей и, что немаловажно, нравятся детям. Если ваш ребенок привык вне дома и между основными приемами пищи утолять голод не шоколадкой или сладкой булкой, а «Растишкой», с поступлением в школу эта полезная привычка не раз сослужит ему хорошую службу и поможет быстрее адаптироваться к здоровому режиму питания школьников.



2. Правильное питание для детей школьного возраста

Как организовать питание ребенка, чтобы рацион мог удовлетворить все энергетические потребности в этом возрасте. В период, когда ребенок идет в школу, у него отмечается повышенная психологическая и физическая нагрузка, поэтому пища должна быть здоровой, питательной и максимально полезной, а для некоторых детей диетической. **Правильное питание для детей школьного возраста** – это залог его крепкого иммунитета, хорошей успеваемости и здоровья. Этой теме уделено много внимания, но некоторые вопросы так и остались нераскрыты. Какие продукты стоит ограничивать в рационе? Какой режим питания нужно выбрать? Какой способ приготовления пищи наиболее оптимальный?

Рекомендации по организации правильного питания для школьников Педиатрами и диетологами всего мира общеприняты следующие принципы здорового питания школьников:

- *Калорийность*. При создании рациона на каждый день, необходимо

учитывать энергозатраты ребенка.

- *Разнообразие.* Это один из главных принципов создания меню, только так можно обеспечить организм незаменимыми аминокислотами.
- *Режим.* Питаться ребенок должен регулярно, промежутки между приемами пищи должны быть регламентированы.
- *Сбалансированный рацион.* Обязательным считается наличие белков животного происхождения. Углеводы, которые быстро расщепляются, должны составлять не более 20%.
- *Витамины.* В рационе должны присутствовать овощи и фрукты.

Конечно же, необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка. Крайне важно, чтобы дети кушали рыбу, не менее одного или двух раз в неделю. Каждый день необходимо употреблять молочные продукты, особенно йогурт, молоко, сыр. Всевозможные сладкие вкусности и жирные блюда допускаются в рационе, но они не должны заменять собой здоровую пищу.



3. Его величество – режим питания

Детей школьного возраста надо приучать к самостоятельности. Завтрак можно запланировать на 7-8 часов утра. Перекус приходится на 10-11 часов, в школе, на перемене. Обед может проходить либо дома, либо в школе. Ужин планируем на 19-20 часов вечера. **Правильное питание для детей школьного возраста** предусматривает, что завтрак и обед должны быть наиболее энергетически емкими, а вот ужинать лучше за два часа до сна.

Что же касается способа приготовления, то здесь нет каких-то особых рекомендаций. Если же ребенок склонен к набору лишнего веса, то стоит исключить из рациона жареную пищу, а также сладости и газированные напитки.

Для ребенка, как и для взрослого, важны три принципа: сбалансированность, умеренность и разнообразие, - так говорят врачи-диетологи – Расскажем несколько секретов, как этого добиться.

1. На завтрак обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал - каша, картофель, макароны. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков - соки, чай, кофе с молоком.

ВАЖНО!

Подгонять детей во время еды, а за завтраком особенно никогда не следует! Если ребенок ест медленно, он и съест меньше, и насытится скорее, а, если он уже просто не хочет есть и ковыряется в тарелке, затягивая этот процесс, просто выпроваживайте его из-за стола, никогда не заставляйте его доедать, если он уже не хочет есть! Этим вы поможете ему в будущем избежать проблем с весом.

2. Перекусы. Пакетированные соки - не самый оптимальный вариант, но, безусловно, лучший выбор, когда речь идет о том, что дать ребенку с собой в школу на «перекус». 200-граммовые пакетики с трубочками соков

(именно соков, а не нектаров и т.п., тщательно следите за надписями на этикетках, это должен быть 100%- натуральный, без сахара и консервантов сок) + печенье, крекеры, бутерброд, о котором чуть позже, овощи или фрукты – это замечательный «тормозок» в школу!

Можно допускать прием соков во время еды, как часть рациона, но очень прошу, чтобы не приучали детей пить сок для утоления жажды, просто так, и особенно, на голодный желудок! – предупреждает врач-диетолог. - Это касается и фрешей, скорее даже фрешей в первую очередь! Соки-фреш (я сейчас говорю о фруктовых), при всех их кажущихся преимуществах, таят в себе многие «подводные камни! На приготовление стакана, например, апельсинового сока идёт 2-3 апельсина. Сколько времени мы потратили бы на то, чтобы съесть их? Минут 5-10! Плюс работа зубов, плюс клетчатка для кишечника, плюс равномерное расходование выделившегося инсулина, плюс ощущение сытости от заполненного желудка. В общем, сплошная польза! А фреш? «Выпиваем» эти же три апельсина за минуту, минус часть клетчатки, минус работа челюстей, и большой минус – быстрое опорожнение желудка без эффекта насыщения и практически мгновенный выброс инсулина, которому, по сути, нечего расщеплять! А избыток его, известно, к чему ведёт! Кроме того, апельсиновый фреш таит в себе эфирные масла, которые раздражают слизистую желудка и могут вызвать гастрит. Эти масла улетучиваются, если поставить сок на лёд минут на 15-20. Поэтому, нет фрешам на голодный желудок, только во время еды, или после неё, пить медленно, а ещё лучше, через трубочку! А детям с избыточным весом либо вообще не давать фруктовые фрешы, либо разбавлять их пополам с питьевой водой!

Помните, что **перерывы между приемами пищи** у детей не должны превышать 4-х часов (у взрослых- 5), чтобы не было застоя желчи. Если в школе организовано горячее питание, то достаточно будет положить ребенку 2-3 печенья, пакетик сока, яблоко или грушу. Если же у него не будет возможности полноценно поесть в школе, нужно позаботиться о достаточном

«перекусе».

Многие мамы делают детям внушительные бутерброды с маслом, сыром, колбасой, а потом жалуются, что ребенок ничего не ест на обед, – сетует диетолог. - Мало того, что колбаса, в принципе, - не лучший выбор для ребёнка, так она еще и имеет свойство портиться довольно быстро. Лучший вариант – кусочек отварного мяса (говядины или курятины) + овощи, например огурец, болгарский перец, морковь, да даже капустный лист. Добавьте нежирного сыра, дайте бутылочку питьевого йогурта. Сейчас в магазинах очень много пластиковых контейнеров для школьных завтраков, даже с отдельными ячейками для разных продуктов.

Нежелательно перебивать аппетит бутербродами, чипсами, сладостями. Большое количество выпечки, сладостей, газировок приводит к нарушению обмена веществ. Организм привыкает к тому, что ему нужно перерабатывать много сладкого, в связи с чем инсулина выделяется больше, чем надо. Подобное состояние называется гиперинсулинемией. Оно развивается даже у худеньких подростков и чревато повышением риска сахарного диабета. В связи с высоким уровнем инсулина у школьников могут возникать эпизоды гипогликемии, когда существенно снижается содержание сахара в крови. Распознать гипогликемию можно по острому ощущению голода между приемами пищи, сильному головокружению на голодный желудок. Как правило, от подобного состояния подросток избавляется повторным употреблением конфет или булочек. В дальнейшем это может привести к появлению лишнего веса и даже ожирению.

3. Обед школьника зависит от того, где он его получает, дома или в школе. Но в любом случае меню обеда должно включать в себя небольшое по объему первое - суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо - отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.

- Если для взрослого человека первое блюдо необязательно (но желательно!), то для детей просто необходимо, - подчеркивает эксперт. - Опять же,

избегайте жирных первых блюд, и особенно бульонов из костей!

Если между обедом и ужином большой промежуток времени, целесообразно добавит **полдник** – свежие фрукты с натуральным йогуртом, или сыр с чаем, или молоко с цельнозерновой булочкой.

4. На ужин - яичное, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, халву, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион ребенка (да и взрослого тоже!), лучше их оставлять на выходные и праздничные дни.

Обязательно следите, чтобы ребенок выпивал в течение дня достаточное количество обычной питьевой воды – не менее 1- 2-х литров (в зависимости от возраста и веса)!



4. Несколько слов о калорийности

Считать калории можно не только в период похудения, а также для поддержания своего тела в тонусе. Также вы можете просчитывать калорийность и для своего ребенка.

- Ученики младшей школы имеют свою норму калорий, которая составляет не более 2400ккалорий.
- Школьники, которые учатся в средней школе, должны получать – 2500ккал.
- Старшеклассникам положено до 2800ккал.
- Дети, которые активно занимаются спортом, нуждаются в энергетически емком питании, поэтому должны употреблять на 300 ккал больше.

5. Что надо прививать детям?

Подытоживая все по теме «Правильное питание для детей школьного возраста», хотелось бы сказать, что колоссальное значение имеет культура питания, а приучаться кушать правильную еду необходимо с детства.

Поощряйте детей к употреблению разнообразной питательной пищи. Не стоит отказывать себе в свежих овощах и фруктах. Отдельного внимания заслуживают продукты с высоким содержанием крахмала, а польза от цельного молока, йогурта и сыров вообще несравнима. Основным источником поступления жидкости в организм должна быть вода, а не сладкие газировки.

6. Несколько вариантов полезного завтрака

Помните, что младшим школьникам рекомендуется пятиразовый режим питания: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин. Не за всеми приемами пищи вы сможете проследить, ведь второй завтрак проводится после второго или третьего урока, да и обедают многие ученики в школе. А вот обеспечить ребенку правильный первый завтрак в ваших силах. Лучший вариант питания для школьников — это каши (гречневая, рисовая, овсяная, пшенная), содержащие сложные углеводы, которые дают энергию надолго. В каши

можно добавлять овощи (морковку, вареную тыкву), фрукты, ягоды. Но такой режим питания детям нравится не всегда. Не каждого школьника легко накормить кашей с утра: бывает так, что уже пора отправляться на занятия, а аппетит у ребенка еще «не проснулся». А это значит, что малыш проголодается задолго до второго завтрака — и едва ли сможет сосредоточиться на уроках. Избежать этой проблемы можно, если приучать ребенка к режиму питания школьника заранее: привычка завтракать рано — дело времени. Перед первым приемом пищи желательно дать ребенку немного воды, поскольку это помогает желудку подготовиться к процессу пищеварения.

Второй завтрак малыши обычно едят в школе — и тут при выборе режима питания для детей вы можете рассчитывать на школьную столовую или на себя. Очень многие специалисты, мягко говоря, не в восторге от того, чем кормят детей в школе: где-то слишком много сахара, где-то сомнительные полуфабрикаты, где-то мало овощей и фруктов и т. д. Да и детям школьные завтраки не всегда по вкусу... И, хотя горячее питание школьников — дело, безусловно, хорошее, на практике часто оказывается, что лучше дать ребенку с собой бутерброд, который, в отличие от «столовских» макарон, будет съеден. Только бутерброд должен быть правильным: сделайте его на цельнозерновом хлебе, вместо колбасы положите кусочек вареной курицы, индейки или говядины, не забудьте салатный лист, можно добавить мягкий сыр. Школьнику можно дать с собой орехи или сухофрукты, мандарин или бананы. Горячий напиток (чай, какао) дети смогут получить в школьном буфете.

Основа здорового питания школьника — обед, который традиционно состоит из нескольких блюд: салата, супа (приготовленного на курином, мясном или рыбным бульонах, молочного или вегетарианского — не забываем о том, что рацион здорового ребенка должен быть разнообразным), второго блюда и напитка. Мясо (говядину, телятину, нежирную свинину) желательно варить или запекать, предварительно обрезав видимый жир; с птицы перед

приготовлением рекомендуется снимать кожу. Рыбу нужно давать школьнику не реже раза в неделю, а лучше — в более частом режиме, ведь она богата и витаминами, и минеральными веществами, и полезными жирными кислотами. Однако консервированная, вяленая, копченая рыба не подходит для питания школьников, поскольку в ней много натрия.

Составляя дневной рацион питания школьника, необходимо иметь в виду вот что: продукты из мяса, рыбы, яиц желательно давать в первой половине дня, поскольку они долго перевариваются. Если ребенок обедает в школе кое-как, не стоит компенсировать это более плотным ужином, лучше отступить от привычного режима и покормить малыша пораньше, а вечером ограничиться молочными блюдами или овощами.

Как уже было сказано, режим питания детей младшего школьного возраста предполагает еще один прием пищи между обедом и ужином. На полдник школьникам не рекомендуется давать сладкие булочки, гораздо полезнее булочки из цельных злаков. Выбирая напиток для полдника, не забывайте о том, что было сказано выше о здоровом питании — младшим школьникам нужно много молока и кисломолочных продуктов. Выбирайте из напитков тот, который по вкусу именно вашему ребенку.

Ужин, как мы уже отмечали, говоря о режиме питания школьников, не должен быть таким плотным, как обед. Ограничьтесь овощным блюдом, творогом (или творожным блюдом), кашей. В качестве напитка подойдут молоко, кефир или некрепкий чай.

Всего же в день для здорового питания школьнику необходимо 150–200 г мяса или рыбы, 200–400 г овощей, не менее 200 г фруктов. Общее число калорий, рекомендуемое детям младшего школьного возраста, — от 1900 до 2000.

