

Обеспечение рационального питания школьников - одно из ведущих условий их правильного и гармоничного развития. Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 17 лет, характеризуется интенсивными процессами роста и развития организма человека.

К особенностям этого возрастного периода относится также значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнением школьной программы, сочетанием занятий с производственным обучением.

Для обеспечения этих сложных жизненных процессов **необходимо обеспечить школьника полноценным питанием**, которое удовлетворяет потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, энергии. Эти показатели значительно изменяются в зависимости от пола, возраста, вида деятельности. В примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше

Соблюдение режима питания - важнейший компонент здорового питания. Детские диетологи не устают повторять - утром ребенок должен съесть что-нибудь тепленькое, не слишком жирное и не очень сладкое. Ребенок не должен идти голодным в школу, даже если в школе организованы завтраки.

Идеальный режим питания школьника:

Завтрак дома - 7.30-8.00;

Горячий завтрак в школе - 11.00-11.30;

Обед дома - 14.00-14.30;

Полдник - 16.30-17.00;

Ужин - 19.00-19.30.

Родители, забудьте про бутерброд с колбаской (животные белки в начале дня тяжело усваиваются), стопку блинов или булочек с чаем (после «легкоуглеводного» перекуса уже на 2-м уроке сахар в крови понизится, и ребенок почувствует себя уставшим), а также про «сухие завтраки».

Идеальным утренним блюдом считается каша, приготовленная мамиными руками. Она богата сложными углеводами, которые постепенно отдадут глюкозу в кровь, и ваш ребенок будет чувствовать себя сытым вплоть до школьного обеда.

При одно-, двух-, трех- и четырехразовом питании **распределение калорийности по приемам пищи** в процентном отношении должно составлять: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15% (для обучающихся во вторую смену - до 20 - 25%), ужин - 25%. При круглосуточном пребывании обучающихся, при пятиразовом питании: завтрак - 20%, обед - 30 - 35%, полдник - 15%, ужин - 25%, второй ужин - 5 - 10%. При организации шестиразового питания: завтрак - 20%, второй завтрак - 10%, обед - 30%, полдник - 15%, ужин - 20%, второй ужин - 5%. Допускается в течение дня отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5%, при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи. (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Не забывайте, что родители - пример для подражания во всем, в том числе и в привычках питания. Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок привык питаться правильно, лучший способ научить его этому - делать также.

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах допускается проведение дополнительного обогащения рационов питания микронутриентами, включающими в себя витамины и минеральные соли. Для этого используют йодированную соль, напиток «Золотой шар» - «Валетек», хлеб витаминизированный.