Питание ребенка – это очень деликатная тема, к которой необходимо подходить с особой серьезностью. Все мы знаем изречение: «мы – это то, что мы едим». Так вот дети – чистый лист, на который вы сами записываете пищевые нормы и правила. К какому питанию вы приучите своего ребенка, какое пищевое поведение привьете, какие установки насчет еды дадите, с таким багажом он и пойдет во взрослую жизнь.

**10 правил питания школьников**

**1. Завтрак должен быть обязательно**

Даже если у вашего ребенка есть организованный завтрак в школе, это не отменяет домашнего приема пищи. Любой детский диетолог скажет вам, что завтрак должен быть не позднее, чем через 2 часа после пробуждения. То есть ребенок просыпается, пьет воду для запуска работы всего организма, делает зарядку, умывается, затем кушает и собирается в школу.

**2. Соблюдайте суточную потребность в калориях**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Норма калорий |
| 5 — 6 лет | 1990 ккал |
| 7 — 10 лет | 2380 ккал |
| 11 — 13 лет | 2860 ккал |
| Юноши 14 — 17 лет | 3160 ккал |
| Девушки 14 — 17 лет | 2760 ккал |

Питание ребенка не зависимо от возраста должно быть четко отрегулировано по калорийности. В таблице ниже вы найдете дневную норму калорий для разных возрастов:

**Обратите внимание**, что это общие показатели, которые рассчитаны для ребенка среднестатистических параметров в плане роста, веса и физической активности. Если хотите понять, сколько калорий ежедневно необходимо лично вашему ребенку, то лучше обратитесь за консультацией к детскому диетологу.

**3. Установите адекватный режим питания**

 Для детей оптимальным является дробный режим питания с приемом пищи 5-6 раз в день. Это позволит им не испытывать сильного чувства голода, а, значит, они не будут переедать, а также поможет поддерживать нормальный уровень сахара в крови, что важно при повышенных умственных нагрузках у школьников. Перерыв между едой должен составлять около 3-х часов. В день должно быть 3 основных приема пищи и 2-3 здоровых перекуса.

**4. Сделайте рацион сбалансированным**

Дети, в первую очередь, должны питаться максимально разнообразно. Это залог их хорошего аппетита и крепкого здоровья. Сбалансированный рацион позволит наполнить детский организм всеми витаминами и минералами, а также обеспечит необходимыми питательными веществами.

*Школьное меню разрабатывается детскими диетологами, оно соответствует утвержденным нормам и правилам.*

Дома же вам придется самим составлять меню для ребенка. Ориентируйтесь на следующее соотношение БЖУ (суточную норму калорий мы приводили выше):

|  |  |
| --- | --- |
| Название пищевых веществ | Средняя потребность в пищевых веществах |
| *7-11 лет* | *с 11 и старше* |
| Белки (г) | 77 | 90 |
| Углеводы (г) | 335 | 383 |
| Жиры (г) | 79 | 92 |

Следите за тем, чтобы все питательные вещества были в меню школьника в достатке. **Белок** нужен детям для активного роста, наращивания мышечной массы тела, строительства новых клеток и развития внутренних органов, а также для укрепления иммунитета. **Углеводы** обеспечивают детей энергией для активной умственной деятельности и повышенных физических нагрузок, дарят хорошее настроение и бодрость. **Правильные жиры** участвуют в развитии гормональной системы и внутренних органов, заботятся о красоте волос, кожи, помогают выдерживать интеллектуальные нагрузки, обеспечивают хорошую память.

**5. Позаботьтесь о правильном питьевом режиме школьника**

Ребенок ежедневно должен выпивать около 1,5 литров чистой негазированной воды. Не заменяйте воду магазинными соками и тем более сладкой газировкой, которая детям вообще противопоказана. Старайтесь, чтобы ребенок не пил по утрам кофе – это неблагоприятно воздействует на его нервную систему. Чай тоже лучше давать некрепким, лучше зеленый или травяной.

**6. Придерживайтесь суточной нормы потребления продуктов**

Помимо калорийности и соотношения БЖУ есть еще такое понятие как суточная потребность в определенных продуктах. Например, каждый день школьник должен съедать:

примерно 2-4 фрукта (около 200 г);

3-5 свежих овощей и зелени (не менее 350-400 г в совокупности);

250 г картофеля;

95-105 г мяса или 60-80 г рыбы;

50 г творога;

50 г злаков или бобовых (в сухом виде);

100-150 г цельнозернового хлеба или хлебцов;

500 мл молочных и кисломолочных продуктов;

1 яйцо.

**7. Уберите из рациона ребенка все вредные продукты и напитки**

Согласно нормам детской диетологии, в день ребенок может съесть всего 20-25 г сладостей и 5 г соли. Это значит, что все пересоленные продукты и блюда ему запрещены. Сюда относятся чипсы, соленые сухарики и орешки, другие соленые снеки, соления и маринады, магазинные соусы.

Что касается сладкого, то на 20 г затянет разве что пара конфет, несколько печенек или полосочка шоколадки. Однако можно разбавить полезный рацион школьника натуральными сладостями, например, фруктовым мармеладом и пастилой без сахара, домашним желе или пудингом, печеньем без маргарина со стевией, злаковыми батончиками без подсластителей.

**8. Готовьте щадящим способом**

Питание детей, которые учатся, должно быть не только полезным и сбалансированным, но и правильно приготовленным. От способа приготовления зависит действительно многое. В первую очередь то не станет ли продукт вредным, и как много витаминов и минералов в нем сохранится.

Вот почему жарка в масле и готовка во фритюре – это не подходящий вариант для детской кухни. Впитывая в себе много масла, блюдо становится жирным и более калорийным, а если при жарке была нарушена технология, то продукт напитывается еще и трансжирами.

Лучше всего отваривать, готовить на пару, тушить без масла, жарить на гриле, запекать в духовке, готовить в мультиварке. Эти способы вполне безопасны и не нанесут вреда детскому ЖКТ.

**9. Корректируйте питание школьника с расчетом тренировок**

Если помимо школьных занятий ребенок посещает еще какие-то спортивные секции, то его рацион нужно корректировать с учетом тренировок. Думая, чем кормить школьника, у которого много физических нагрузок, помните, что маленьким спортсменам нужно *больше белка и сложных углеводов*.

Перед тренировкой есть нельзя, последний прием пищи должен быть за 1,5-2 часа до занятия.

После тренировки можно поесть уже через полчаса, а если ребенок голоден, то пусть перекусит чем-то полезным прямо в раздевалке. Это может быть фрукт, злаковый батончик, орешки. Питание спортсменов должно быть богато витаминами и минералами.

**10. Обращайте внимание на индивидуальные особенности ребенка**

Все дети, как и все взрослые – разные. Одни обожают кашу и готовы есть ее хоть три раза в день, но зато почти не едят свежие овощи, другие могут съесть целую тарелку овощного салата, но к каше не притронутся. У одних любимый фрукт яблоко, другие не представляют жизни без персиков. А некоторые дети и вовсе отказались от мяса и рыбы, став вегетарианцами.