**Рекомендации родителям о правильном питании детей школьного возраста**

Хотя ваш ребенок уже подрос и пошел в школу, он все еще требует огромного количества заботы и внимания. Правильное питание детей школьного возраста – залог здоровья в будущем. Именно поэтому важно узнать о нем как можно больше и как можно раньше. Так же, как и у детей, помладше, большую роль продолжает играть режим питания. Наиболее оптимальным является питание детей 4-5 раз в день. Примерным режимом питания может служить следующий распорядок. Лучше всего кормить ребёнка первым горячим завтраком дома перед школой в 7.00-8.00, второй завтрак – в школе, обед дома или в школе в 13.00-14.00. В 16.30-17.00 у ребёнка полдник, а в 19.00-19.30 – ужин. На родителей возлагаются большие надежды на правильный завтрак - ведь они лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя бы раз в день ребенок поел как следует. Так как ребенок посещает школу, второй завтрак проходит в школьной столовой. А потому вашей задачей в начале дня является накормить ребенка полноценным завтраком. Ребенок не должен идти голодным в школу. Именно завтрак детей школьного возраста довольно частая проблема, ведь нередко ребенок, проснувшись, бежит в школу, не успев, или не захотев поесть. В то же время, согласно исследованиям, дети, регулярно завтракающие, получают гораздо больше питательных веществ, чем те, которые завтрака лишены. Разумеется, то, что вы едите на завтрак, имеет первостепенное значение.

**Завтрак** обязательно должен содержать горячее – запеканка, омлет, каша (овсянка зарекомендовала себя лучше всех) или что-то мясное, хлебобулочное изделие. Запивать нужно горячим молоком или чаем, кофейным напитком с молоком. На завтрак можно давать фрукты (предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином) и овощи. Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь и будут стимулировать умственную активность школьников. В состав школьных завтраков целесообразно включать витаминизированные напитки и соки.

В **обед** обязательно суп или борщ, мясное или рыбное блюдо с гарниром, в том числе и из овощей. На третье обязательно напиток (соки, компоты из свежих фруктов или сухофруктов), свежие фрукты.

**Ужин** должен состоять из молочных, крупяных, овощных, творожных или яичных блюд. Блюда из мяса и рыбы перед сном не рекомендуются. При повышенных нагрузках ребёнку непосредственно перед сном можно дать стакан кефира с булочкой.

В питании детей школьного возраста заключается немало нюансов. Перечислим некоторые из них:

* следите за свежестью и качеством продуктов для детей;
* избегайте жирных, острых, соленых или жареных блюд. Жирное, копченое или мясо с кровью – не для детей школьного возраста. Ребенку усвоить их будет тяжело, возможны пищевые расстройства;
* обязательно в рацион ребенка должны включаться супы (как мясные, овощные, так и молочные), хлеб, масла (растительное и сливочное). Конечно, не забудьте об овощах, фруктах и ягодах, которые так любят дети;
* для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда;
* в качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту).
* а вот чай, кофе, шоколад или какао – только по чуть-чуть, их возбуждающее действие всем известно;
* самые полезные блюда – приготовленные на пару;
* напитки на столе должны появляться только после второго блюда. За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков;
* сладкое давайте только после еды. Иначе, ваш ребенок, нажевавшись, откажется от полезной пищи.
* советуйтесь с детьми. Попросите их оценить приготовленную вами еду.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ – белков, жиров и углеводов – должно составлять 1:1:4, или в процентном отношении от калорийности как 10-15%, 30-32% и 55-60%.



Приведем средний набор продуктов, необходимый для ребенка 11 лет, рекомендуемый медиками. Итак, каждый день ребенок должен съедать 200 грамм мяса и бобовых, столько же зерновых продуктов; 3 чашки молочных продуктов, столько же растительных продуктов; 2 чашки различных фруктов и 6 чайных ложечек масел (растительного и сливочного).

Расскажем немного о культуре питания. Важно не только то, что ваш ребенок будет кушать, но и каким образом. Именно у детей школьного возраста закладываются привычки, остающиеся на всю жизнь. Покажите ребенку, как правильно питаться, расскажите ему о здоровой пище. Для этого, в первую очередь, будьте для ребенка достойным примером для подражания. Всегда имейте наготове здоровую еду. Дети любят, есть то, что под рукой. Поставьте на кухне на виду вазу с фруктами. И сами перекусывайте яблоком. Никакие слова не убедят лучше, чем ваш собственный пример. Не заставляйте ребенка есть ненавистный кабачок или пить кефир в одиночестве. Покажите, как вам самим нравятся эти полезные продукты. Старайтесь чаще готовить дома, делайте ставку не на быструю, а на полезную пищу. Вовлекайте ребенка в процесс приготовления обеда или ужина. Так он научится ценить ваш труд и старание. Устраивайте семейные обеды по мере возможности. Это не только укрепит вашу семью и сблизит вас со своими детьми, но и, как показывают исследования, уменьшит вероятность переедания, ускорит пищеварение. В конце концов, совместный обед – лишний повод пообщаться с детьми, больше узнать об их жизни, настроениях, переживаниях. Особый подход ****требуется к детям школьного возраста, не желающим кушать, как следует. Ни в коем случае не давите на ребенка, иначе вы привьете ему отвращение к еде. Быть может, его поведение имеет логическое объяснение. Выясните, ел ли он в столовой, или перекусывал что-либо дома. Может быть, ему не нравится блюдо, которое вы ему предлагаете. Действуйте не силой, а убеждением. Перехитрите его, попытайтесь уговорить его попробовать полезное кушанье. Возможно, ребенок согласится съесть половину, а оставшуюся часть обеда выбрать из своего любимого продукта. С точки зрения психологии, нежелательно поощрять детей школьного возраста продуктами питания, будь то мороженое, сок или фрукты. Таким поведением вы можете приучить ребенка не замечать сигналов к приему пищи. Это может вызвать проблемы с весом в более позднем возрасте. Если уж очень хочется похвалить ребенка особенным образом, выберите ему книжку, или хорошую игрушку. Лучше всего, если вы подарите ему свое время, позанимаетесь спортом или просто погуляете вместе. Еще один немаловажный момент в питании детей школьного возраста – грамотное сочетание физической активности и потребления калорий. Если ваш ребенок занимается спортом или имеет какие-то иные физические нагрузки, это не значит, что он должен переедать. Даже у очень активных детей высокое содержание жира и сахара в пище может привести к излишней массе тела. А лишний вес, набранный в детстве, ребенок с большой вероятностью перенесет и во взрослую жизнь. Питание детей должно производиться грамотно и с умом. Если вы хотите, чтобы в будущем ваш ребенок не знал проблем с пищеварением или с лишним весом, обратите внимание.

Какими продуктами должен питаться ребенок для укрепления и развития интеллекта? Во-первых, для организма необходимы углеводы. Они обеспечивают более половины от общего числа калорией в сутки. Количество необходимых углеводов определяется двигательной активностью вашего ребенка, т.е. энергозатратами. Во-вторых, необходимым продуктом для ребенка является молоко. Это первая наша пища. Оно содержит очень много полезных веществ: более 20 аминокислот, 25 жирных кислот, 30 минеральных солей и 20 различных витаминов. Таким образом, данный продукт дает питательные вещества и для умственного развития (жирные кислоты) и для физического (аминокислоты). В-третьих, в рацион нужно обязательно включить следующие продукты: овощи и фрукты (свежие, мороженые, или сушеные), морские водоросли, орехи, семечки и мед. Из мяса можно посоветовать красную океаническую рыбу, к примеру, семгу или форель. Такая рыба богата цинком, который улучшает память и способствует концентрации внимания, йодом и омега-3 полиненасыщенными кислотами. Цинк улучшает память и способствует концентрации внимания, йод отвечает за работу эндокринной и кроветворной системы, омега-3 полиненасыщенные кислоты жизненно необходимы для работы мозга. Для улучшения мозговой активности нужно также включить в рацион продукты, богатые бором, к примеру, яблоки, брокколи, груши и виноград. Помогают бороться с утомляемостью и улучшают память витамины В1, В2, В3, которые содержатся в орехах. Железо, способствующее концентрации внимания, содержится в фасоли, зеленых овощах и сухофруктах. Что касается мясной пищи, то тут надо быть аккуратным. Мясная пища насыщенна белками и другими веществами, стимулирующими активную деятельность и рост. Это необходимо для полноценного развития молодого организма и отказываться от нее не стоит. Молодое мясо, особенно телятина, богато витамином D. Также жизненно необходимый белок можно получить не только из мяса, но и орехов и семечек. Орехи это вообще кладезь витаминов не только для мозга, но и для всего организма. Также очень полезно употреблять в пищу салаты, заправленные маслом грецкого ореха. Такое масло содержит целый комплекс биологически активных веществ, благотворно влияющих на сосуды головного мозга. Если ваш ребенок будет придерживаться правильного питания, то уже очень скоро вы заметите, насколько он поумнел, насколько легко ему достаются знания. Быть может именно ваш ребенок станет новым Эйнштейном, Эйлером, Ньютоном? Кто знает...

**Нездоровая пища**

Самой опасной для школьников пищей является фастфуд. Он содержит много углеводов, жиров, соли и пищевых добавок. В то же время в ней мало белков, витаминов и балластных веществ. Она выгодна производителям, поскольку недорого стоит и может долго храниться в обычных условиях. Среди подростков она популярна, поскольку за счет пищевых добавок имеет яркий вкус, её не нужно готовить и можно есть в любой обстановке.

Многие исследователи связывают ожирение, сердечные заболевания, сахарный диабет и кариес с потреблением «пустых калорий». Фастфуд вызывает у детей синдром дефицита внимания и гиперактивность, заболевания кожи, провоцирует астму. Из усилителей вкуса детям можно употреблять только салаты, петрушку, укроп, лавровый лист, свежую зелень, корицу и ванилин.

**Самые опасные продукты питания** – картофельные чипсы, сосиски и дешевая колбаса, бургеры, хот-доги, попкорн, шоколадные батончики, леденцы и жевательные конфеты, пюре и лапша быстрого приготовления, соль в большом количестве, алкоголь, сладкая газировка, майонез, кетчуп, горчица и уксус.

**Пять главных продуктов для детей.**

Питание детей должно быть сбалансированным, полезным и питательным, что гарантирует здоровое умственное и физическое развитие, - об этом знает любая мама.

Чтобы быть уверенной в том, что ребенок получает необходимые ему вещества и витамины, нужно ежедневно обеспечивать его организм пятью главными продуктами: фруктами, овощами, злаками, белком и водой. Это необходимый минимум, и на нем ни в коем случае нельзя экономить! Поговорим о славной пятерке подробно.

**ФРУКТЫ**. Ежедневно ребенок должен получать как минимум две порции свежих фруктов и плодов, в том числе ягод. Все они содержат разное количество разных витаминов и микроэлементов, поэтому все важны для растущего организма. Несколько слов о фруктовых соках. Помните, что сок не является эквивалентом тех же фруктов, из которых он приготовлен. Сок всегда беднее волокнами, а восстановленный сок к тому же перенасыщен сахаром. Свежеотжатый, приготовленный вами лично сок всегда будет вкуснее и полезнее, чем купленный в магазине.

**ОВОЩИ**. Далеко не каждый ребенок с превеликим удовольствием кушает овощи. А кушать их надо по крайней мере пять порций в день. Что же делать? Не сдаваться, дорогие родители! Примените принцип радуги и в овощном меню, причем интереснее и полезнее будет умещать несколько цветов на одном блюде. Свежие овощи, конечно, предпочтительнее, но не всегда доступны, поэтому в данном случае могут выручать замороженные овощи и овощные смеси.

**ЗЛАКИ**. Все мы, и взрослые, и дети, нуждаемся в сложных углеводах. Следите, чтобы питание ребенка не было обеднено углеводами, столь необходимыми для энергичной деятельности. Простые углеводы типа белого риса, белого хлеба, пасты, картофеля, конечно, хороши, но недостаточны! В ежедневном рационе ребенка должны быть цельные злаки типа овса, ржи и цельной пшеницы или отруби. Добавляйте их в мюсли, салаты, даже десерты... Вам придется попотеть, уважаемые родители, чтобы придумать, как без стресса скормить ребенку 8-10 порций злаков - именно столько нужно ему их в день.

**БЕЛОК**. Белок должен поступать в организм практически с каждым приемом пищи. Но это не значит, что в каждый прием пищи мы должны питаться мясом! Тем более, наши дети. Белком богаты не только продукты животного происхождения, но и такие овощи, как брокколи и шпинат, бобовые, а также, молочные продукты.

**ВОДА**. Не удивляйтесь, но вода заслуживает нескольких отдельных слов. Наши дети пьют не так много воды, как хотелось бы. Да, жидкости они потребляют много, но это не столько вода, сколько соки, молоко, чай, другие напитки. Соки, к сожалению, не так полезны, как о них многие думают. В восстановленных соках – тех, что продаются в тетрапаках, - слишком много сахара и мало пищевой ценности. Вода – обычная очищенная - необходима организму, она служит растворителем для белков, углеводов, минеральных веществ и обеспечивает их доставку к клеткам органов и тканей, а также удаление из них продуктов обмена. Частично ребенок получает необходимую жидкость из другой пищи, но дополнительно стакан качественной воды в день ему не повредит.

**Памятка для родителей:**

**в каких продуктах «живут» витамины**

**Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

**Витамин B1** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин B2** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

**Витамин РР** — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**Витамин В6** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Пантотеновая кислота** — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

**Витамин B12** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

**Фолиевая кислота** — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

**Биотин** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

**Витамин D** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

**Витамин Е** — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

**Витамин К** — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

**Уважаемые родители!**

**Надеемся, что наши рекомендации помогут Вам организовать правильное питание Ваших детей. Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребенок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.**