

Правильное питание школьника: основы рациона и принципы.

Принципы здорового питания

Потребности ребенка-школьника

Режим питания

Какими способами лучше готовить пищу?

Какие продукты нужно ограничить в рационе?

Какие давать жидкости?

Как составлять меню?

Пример правильного меню на неделю.

Когда ребенок начинает ходить в школу, требования к его питанию меняются, ведь у школьников довольно большие психологические и умственные нагрузки. К тому же, многие дети посещают спортивные секции. При этом организм продолжает активно расти, поэтому вопросам питания ребенка школьного возраста всегда следует уделять достаточно внимания. Давайте узнаем, какие продукты нужны детям старше 7 лет, в каком объеме их должен употреблять школьник ежедневно и как лучше всего строить меню для ребенка этого возраста.

Необходимо обеспечить правильное питание школьнику и приучить его к полезной еде.

Принципы здорового питания

Ребенок старше 7 лет нуждается в сбалансированном здоровом рационе не меньше детей младшего возраста.

Основными нюансами питания детей этого возраста являются такие:

В течение дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты ребенка.

Рацион школьника должен быть сбалансирован по незаменимым и заменимым нутриентам. Для этого рекомендуется его максимально разнообразить.

Важно учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.

Минимум 60% белков в рационе ребенка-школьника должно поступать из продуктов животного происхождения.

Количество получаемых с пищей углеводов для школьника должно быть в 4 раза больше, чем количество белка или количество жира.

Быстрые углеводы, представленные в меню ребенка сладостями, должны составлять до 10-20% всех углеводов.

Важно наличие режима приемов пищи, чтобы ребенок питался регулярно.

Рацион школьника должен включать хлеб, картофель, злаки. Мучные изделия для ребенка стоит готовить на муке грубого помола.

Один-два раза в неделю ребенок должен есть рыбу. Также минимум один раз в недельном меню школьника должно быть красное мясо.

Бобовые ребенку этого возраста рекомендуют есть 1-2 раза в неделю.

Ежедневно в рационе ребенка должно присутствовать пять порций овощей и фруктов. Одной порцией считают апельсин, яблоко, банан или другой средний фрукт, 10-15 ягод или виноградин, два небольших фрукта (абрикос, слив), 50 г овощного салата, стакан сока (учитывается лишь натуральный сок), столовая ложка сухофруктов, 3 ст. л. отварных овощей.

Ежедневно ребенку следует употреблять молочные продукты. Рекомендуется три порции, одной из которых может быть 30 г сыра, стакан молока, один йогурт.

Сладости и жирные продукты допустимы в рационе школьника, если они не заменяют собой полезную и здоровую пищу, поскольку в печенье, тортах, вафлях, картофеле фри и других подобных продуктах очень мало витаминов и минеральных компонентов.

Стоит минимизировать поступление с пищей синтетических пищевых добавок, а также специй.

Включите в рацион ребенка свежевыжатые соки из овощей и фруктов

Потребности ребенка-школьника

	6-9 лет	10-13 лет	14-17 лет
Потребность в энергии (в ккал на 1 кг веса)	80 (в среднем 2300 ккал в сутки)	75 (в среднем 2500-2700 ккал в сутки)	65 (в среднем 2600-3000 ккал в сутки)
Потребность в белках (г в день)	80-90	90-100	100-110
Потребность в жирах (г в день)	80	85-95	90-100
Потребность в углеводах (г в день)	320-260	360-400	400-440
Творог	50 г	50 г	60 г
Мясо	140 г	170 г	200-220 г
Молоко и молочные продукты	500 мл	500 мл	500-600 мл
Яйца	1 штука	1 штука	1 штука
Сыр	10-15 г	10-15 г	10-15 г
Рыба	50 г	50 г	60-70 г
Сахар и сладости	70 г	80 г	80-100 г
Хлебобулочные изделия	225 г	300 г	300-400 г
Из них ржаной хлеб	75 г	100 г	100-150 г
Мука	25 г	30 г	30-35 г
Крупы, макароны и бобовые	35-45 г	50 г	50-60 г
Овощи	275-300 г	300 г	320-350 г
Картофель	200 г	250 г	250-300 г
Фрукты сырые	150-300 г	150-300 г	150-300 г
Фрукты сушеные	15 г	20 г	20-25 г
Сливочное масло	25 г	30 г	30-40 г
Растительное масло	10 г	15 г	15-20 г

Режим питания

На режим приема пищи ребенка, посещающего школу, влияет смена обучения. Если ребенок учится в первую смену, то он:

Завтракает дома примерно в 7-8 часов.

Перекусывает в школе в 10-11 часов.

Обедает дома либо в школе в 13-14 часов.

Ужинает дома примерно в 19 часов.

Ребенок, обучение которого происходит во вторую смену:

Завтракает дома в 8 часов.

Обедает дома перед тем, как отправиться в школу, в 12 часов.

Перекусывает в школе в 16 часов.

Ужинает дома примерно в 19 часов.

Завтрак и обед должны быть наиболее энергетически ценными и обеспечивать в сумме около 60% от дневной калорийности. Ужинать ребенок должен максимум за два часа до того, как он отправится спать.

Хороший аппетит чаще всего бывает при налаженном режиме питания и значительной физической активности в течение дня

Какими способами лучше готовить пищу?

Школьникам готовить пищу можно любым способом, но все же увлекаться жаркой не рекомендуют, особенно, если у ребенка низкая активность или есть склонность к набору подкожного жира. Наиболее оптимальными видами приготовления пищи для детей считают тушение, запекание и отваривание.

Какие продукты нужно ограничить в рационе?

Старайтесь ограничивать в меню ребенка такие продукты:

Сахар и белый хлеб – при избыточном потреблении они вызывают набор веса.

Продукты, в которых есть пищевые добавки (красители, консерванты и другие).

Маргарин.

Не сезонные фрукты и овощи.

Сладкую газировку.

Продукты с кофеином.

Майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства.

Острые блюда.

Фастфуд.

Сырокопченые колбасы.

Грибы.

Блюда, которые готовятся во фритюре.

Соки в пакетах.

Жвачки и леденцы.

Газированные напитки и продукты с вредными добавками стоит по максимуму исключить из рациона

Какие давать жидкости?

Самые оптимальные напитки для ребенка школьного возраста – вода и молоко. Недостатками соков являются большое содержание сахара и повышенная кислотность, поэтому их следует либо давать во время приемов пищи, либо разбавлять водой.

На общее количество жидкости, которую должен употреблять школьник в день, влияет его активность, питание и погода. Если погода жаркая, а активность ребенка повышена, давайте ребенку больше воды или молока.

Газированные напитки и продукты с кофеином в младшем школьном возрасте не рекомендованы. Старшим школьникам давать такие напитки допустимо, но не во время приемов пищи, так как из-за кофеина ухудшается всасывание железа.

Как составлять меню?

На завтрак советуют дать 300 г основного блюда, например, каши, запеканки, сырников, макарон, мюсли. К нему предложите 200 мл напитка – чая, какао, цикория.

В обед советуем есть овощной салат или другую закуску в количестве до 100 г, первое блюдо в объеме до 300 мл, второе блюдо в количестве до 300 г (оно включает мясо или рыбу, а также гарнир) и напиток объемом до 200 мл.

Полдник может включать запеченные либо свежие фрукты, чай, кефир, молоко или другой напиток с печеньем или домашней выпечкой. Рекомендуемый объем напитка для полдника – 200 мл, количество фруктов – 100 г, выпечки – до 100 г.

Последний прием пищи включает 300 г основного блюда и 200 мл напитка. На ужин стоит приготовить ребенку легкое белковое блюдо, например, из творога. Также для ужина хорошо подходят блюда из картофеля и других овощей, каши, блюда из яиц или рыбы.

К каждому приему пищи можно добавлять хлеб в дневном количестве до 150 г пшеничного хлеба и до 75 г ржаного.

В первую очередь нужно учесть, в какую смену учится ребенок, поскольку это влияет на его приемы пищи. Кроме того, рекомендуется составление рациона не на один день, а на всю неделю, чтобы блюда не повторялись и все нужные продукты присутствовали в недельном меню.

Обсуждайте и составляйте меню на всю неделю вместе, если уверены, что капризничать при этом ребенок не будет. Приветствуется и вовлечение ребенка в процесс приготовления еды

Пример правильного меню на неделю

День недели	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Сырники с яблоками и сметаной (300 г) Чай (200 мл) Бутерброд (100 г)	Салат из капусты и моркови (100 г) Борщ (300 мл) Котлета из кролика (100 г) Картофельное пюре (200 г) Компот из сушеных груш и чернослива (200 мл) Хлеб (75 г)	Кефир (200 мл) Апельсин (100 г) Печенье (50 г)	Омлет с зеленым горошком (200 г) Настой шиповника (200 мл) Хлеб (75 г)
Вторник	Рисовая молочная каша с изюмом (300 г) Какао (200 мл) Бутерброд (100 г)	Салат из свеклы (100 г) Бульон с яйцом (300 мл) Биточки из говядины (100 г) Тушеная капуста с кабачками (200 г) Яблочный сок (200 мл) Хлеб (75 г)	Молоко (200 мл) Булочка с творогом (100 г) Яблоко свежее (100 г)	Картофельные зразы с мясом (300 г) Чай с медом (200 мл) Хлеб (75 г)
Среда	Омлет с сыром (200 г) Рыбная котлета (100 г) Чай (200 мл) Бутерброд (100 г)	Баклажанная икра (100 г) Картофельный суп с клецками (300 мл) Тушеная печень (100 г) Кукурузная каша (200 г) Фруктовый кисель (200 мл) Хлеб (75 г)	Кефир (200 мл) Запеченное яблоко (100 г) Овсяное печенье (50 г)	Блины с творогом и изюмом (300 г) Молоко (200 мл) Хлеб (75 г)
Четверг	Гречневая молочная каша (300 г) Цикорий (200 мл) Бутерброд (100 г)	Салат из редиса и яйца (100 г) Рассольник домашний (300 мл) Куриная котлета (100 г) Цветная капуста отварная (200 г) Гранатовый сок (200 мл) Хлеб (75 г)	Молоко (200 мл) Пирожок с яблоками (100 г)	Запеканка из вермишели и творога (300 г) Чай с вареньем (200 мл) Хлеб (75 г)
Пятница	Творожные оладьи с медом	Салат из яблока и моркови со сметаной	Фруктовое желе (100 г)	Рисовый пудинг с изюмом и курагой

	(300 г) Чай с молоком (200 мл) Бутерброд (100 г)	(100 г) Бульон с лапшой (300 мл) Бефстроганов с тушеными овощами (300 г) Компот из винограда и яблок (200 мл) Хлеб (75 г)	Простокваша (200 мл) Бисквит (100 г)	(300 г) Кефир (200 мл) Хлеб (75 г)
Суббота	Овсяная каша с ягодами (300 г) Какао (200 мл) Бутерброд (100 г)	Кабачковая икра (100 г) Свекольник (300 мл) Запеченная рыба (100 г) Картофель отварной с зеленым горошком (200 г) Персиковый сок (200 мл) Хлеб (75 г)	Молочное желе (100 г) Чай (200 мл) Булочка с изюмом (100 г)	Омлет с помидорами (200 г) Цикорий с молоком (200 мл) Хлеб (75 г)
Воскресенье	Пшениная каша с тыквой и морковью (300 г) Чай с медом (200 мл) Бутерброд (100 г)	Салат из огурцов и помидор (100 г) Суп-пюре из овощей (300 мл) Биточки из кальмара (100 г) Отварные макароны (200 г) Томатный сок (200 мл) Хлеб (75 г)	Кефир (200 мл) Груша (100 г) Творожное печенье (50 г)	Картофельные котлеты со сметаной (300 г) Молоко (200 мл) Хлеб (75 г)