

Илья Мельников

**Сбалансированное питание
школьника: завтраки
и обеды...**



Питаемся правильно

Илья Мельников

**Сбалансированное питание
школьника: завтраки
и обеды «с собой»**

«Мельников И.В.»

2012

Мельников И. В.

Сбалансированное питание школьника: завтраки и обеды «с собой» /
И. В. Мельников — «Мельников И.В.», 2012 — (Питаемся правильно)

ISBN 978-5-457-22525-1

«Питание школьника должно быть рациональным, ведь именно в это время начинается становление организма. Учебные занятия требуют большого физического и умственного напряжения. Для восстановления сил и возмещения энергозатрат школьнику необходим отдых и соответствующее его возрасту питание. Питанием детей надо заниматься постоянно...»

ISBN 978-5-457-22525-1

© Мельников И. В., 2012

© Мельников И.В., 2012

Содержание

Питание школьника	5
Меню во время занятий	7
Завтраки и обеды «с собой»	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Илья Мельников

Сбалансированное питание школьника: завтраки и обеды «с собой»

Питание школьника

Одним из важнейших условий успешного физического и умственного развития детей школьного возраста, высокой их работоспособности и выносливости, хорошей сопротивляемости к различным видам патологии является ежедневное полное удовлетворение потребности детского организма в основных питательных веществах, оптимальное содержание и сбалансированность их в пищевом рационе, учет повышенных энергетических трат детей в связи с процессом ускорения темпов физического и психического развития (акселерации).

Питание школьника должно быть рациональным, ведь именно в это время начинается становление организма. Учебные занятия требуют большого физического и умственного напряжения. Для восстановления сил и возмещения энергозатрат школьнику необходим отдых и соответствующее его возрасту питание. Питанием детей надо заниматься постоянно.

В первую очередь следует установить строгий режим питания в зависимости от смены посещения школы. Необходимо соблюдать интервалы между отдельными приемами пищи. Оптимальным является четырехразовое питание. Возможны два варианта: I-й вариант – завтрак, второй завтрак, обед и ужин; II-й вариант – завтрак, обед, полдник и ужин.

Нельзя делить суточный рацион питания детей на равные части. Потребность организма в пищевых веществах значительно изменяется в течение дня. Наиболее целесообразно делить суточный рацион питания на такие части, которые по калорийности пищи соответствовали бы энергетическим затратам организма. Завтрак школьника должен составлять 20–25 % от общей калорийности. Завтрак принимается в утреннее время до начала учебы. Завтрак школьника должен состоять из одного горячего блюда и питья. Второй завтрак должен составлять примерно 20 % от суточной калорийности. Учащиеся получают его в школе. Обед, составляющий около 35–40 % суточной калорийности, школьник получает дома, после возвращения из школы. Кроме того, в школьном портфеле подростка должны быть не только книги, но и калорийный завтрак, обязательным компонентом которого являются фрукты, сыр и немного масла.

Обед школьника должен состоять из закуски (салат), первого, второго и третьего блюда. Суп должен быть обязательной составной частью обеда.

Второе блюдо – это мясо или рыба с гарниром в виде овощей или каши. Обед завершается сладким третьим блюдом. В полдник дети должны получать молоко, кефир, кофе с булочкой, фрукты, ягоды. Ужин включает салаты, овощные, творожные, крупяные, яичные блюда, чай, молоко.

Необходимо помнить, что пищу, богатую белками, надо давать детям в первой половине дня. Ужинать дети должны не позже, чем за 1,5–2 часа до сна.

Важным требованием при организации питания детей является разнообразие ассортимента и качества пищевых продуктов. В питании детей надо применять только доброкачественные, свежие пищевые продукты, не имеющие признаков порчи.

Не следует ограничивать ассортимент продуктов в питании школьников. Чем он разнообразнее, тем более полноценным будет питание детей. Нежелательны острые закуски,

содержащие много перца, хрена, горчицы, а также напитки, в состав которых входит много натурального кофе.

В качестве приправ можно применять петрушку, укроп, лук зеленый, неострый томатный соус; для старших школьников – грибы свежие и сушеные.

Необходимо учитывать потребность детей в воде, она для школьника должна составлять 1,2–1,5 л, включая супы, бульоны, компоты, чай и другие жидкости.

Важно регулировать содержание поваренной соли в рационе. За среднюю норму для детей школьного возраста принимают 6—10 г поваренной соли в сутки, включая хлористый натрий, содержащийся в пищевых продуктах.

Суточный рацион питания школьника будет полноценным, если в нем содержатся в нужном количестве и в правильном соотношении белки, жиры, углеводы, минеральные элементы и витамины.

В рационе питания должны присутствовать яйца, молоко, нежирные сорта мяса, печень, рыба. Очень важно правильно сочетать растительные и животные продукты. К блюдам из мяса и рыбы гарнир дается овощной, макаронные изделия сочетают с творогом, крупяные блюда с молоком и др. Следует ежедневно включать в меню масло, сахар, хлеб, молоко, чередовать рыбу и мясо. Сметану и творог дают не каждый день, но полагающаяся норма этих продуктов должна быть использована к концу недели.

Меню во время занятий

Нередко школьник считается взрослым человеком и на его питание родители начинают обращать все меньше внимания. Однако возраст человека не свидетельствует о том, что ему можно питаться чем попало. Залог здоровья – правильное, рациональное питание. К школьнику это относится особенно, ведь он тратит много энергии во время занятий и к тому же большое количество энергии ему требуется для роста и развития.

Ребенок очень много тратит времени на дорогу к месту учебы, тренировок. Зачастую в суточном бюджете времени дорога занимает от 2 до 4–5 часов. И это происходит практически ежедневно. Ребенок лишен возможности домашнего здорового питания и с самого раннего возраста знакомится с ассортиментом школьных буфетов, столовых и в кафе спортивных комплексов. В большинстве случаев картина выглядит крайне безрадостно.

Каким должно быть питание ребенка в школе? Оптимально, по мнению врачей, ребенок должен питаться в школе 1–2 раза, при этом обязательно должен присутствовать горячий обед из трех блюд («первое», «второе» и напиток). Пища должна быть разнообразной, обязательно чередование крупяных и макаронных изделий, разнообразие овощных блюд, присутствие фруктов. Если это не так, родители могут поднять вопрос о рациональном питании своих детей на родительском собрании.

Часто родителям кажется, что цена школьного обеда слишком высока, и предпочитают давать ребенку деньги с тем, чтобы он покупал еду в буфете. Однако они слишком поздно понимают, что сами провоцируют серьезные проблемы со здоровьем своего ребенка. Школьники предпочитают обед «вредную пищу»: чипсы, пиццу, булочки, жевательные резинки. Увлечение такими продуктами неизменно приводит к различным заболеваниям желудочно-кишечного тракта. В наше время повальное увлечение детей чипсами переходит в настоящую «чипсоманию». Обработка картофельных, рисовых или иных хлопьев раскаленными жирами – это буквально испытание пищеварения на прочность. Особенно сильному удару подвергается печень, система выведения желчи и поджелудочная железа. Нашу страну хрустящие жареные лакомства заполонили внезапно, хлынув лавиной на наших детей. В них нет совершенно ничего полезного. Но ведь известно, что даже и самые полезные жировые продукты нельзя употреблять без меры. В этих продуктах повышенное содержание акриламида, который образуется при нагревании богатой углеводами пищи. Количество канцерогена в одном пакетике чипсов в 500 раз превышает допустимую его концентрацию в питьевой воде. В картошке фри и гамбургерах превышение почти в 100 раз. Акриламид является причиной генетических мутаций и образования опухолей в брюшной полости. Поэтому родителям следует еще раз подумать, что стоит дороже: обед в школьной столовой или здоровье ребенка.

Если школьник занимается в первую смену, то, как мы уже сказали, горячий обед обязателен. Однако если вы все-таки решили отказаться от школьной столовой, то переносить обед на вторую половину дня в домашних условиях не следует. За время пребывания в школе ребенок должен получать 25–50 процентов суточной калорийности рациона. А мясо и рыбу следует употреблять в первой половине дня.

В этом случае проще тем детям, которые занимаются во вторую смену. Они могут полноценно пообедать дома, а в школе, в качестве полдника съесть йогурт или домашний бутерброд.

Завтраки и обеды «с собой»

В качестве второго завтрака ребенку, занимающемуся в первую смену, и в качестве полдника ребенку, который занимается во вторую смену, можно рекомендовать брать с собой домашние завтраки. Это могут быть бутерброды, йогурты. В любом случае, продукты должны быть исключительно свежими. Бутерброды следует готовить утром того дня, когда их будут употреблять в пищу. В жаркую погоду нельзя брать с собой скоропортящиеся продукты. Хорошо бы школьнику запастись специальной сумкой для бутербродов, в которой несколько часов сохраняется постоянная температура.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.