**Здоровое питание школьника - залог успеха**

**в новом учебном году.**

Сентябрь - начало нового учебного года. Ваш ребенок – уже не вызывающий умиление потешный карапуз, а «взрослый» первоклассник, на плечи которого ложится непривычный груз ответственности.

Теперь он должен научиться целую вечность - 45 минут - сидеть за

партой, внимательно слушать учителя и получать хорошие оценки.

Не меньшую нагрузку ощущают и учащиеся средней школы. Выпуск из младшей школы, где вчерашние малыши были под заботливой опекой

первого учителя, проблемы подросткового возраста – все это создает дополнительный стресс и мешает полноценному освоению учебного материала.

Что уж говорить о старшеклассниках с их колоссальными учебными нагрузками и подготовкой к вступительным экзаменам!

Чем же мы, родители, можем помочь своим детям в их нелегком труде познания окружающего мира?

Прежде всего, мы должны обеспечить им оптимальный распорядок дня и здоровое полноценное питание.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ**

**Принципы здорового питания школьников.**

**Питание школьника должно быть сбалансированным.**

Для здоровья школьников важнейшее значение имеет **правильное соотношение**питательных веществ. **В меню обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы**, которые самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития.   Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

**Питание школьника должно быть оптимальным.**

При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходованием основных пищевых веществ.

**Калорийность рациона школьника должна быть следующей:**

 - 7-10 лет – 2400 ккал

 - 14-17 лет – 2600-3000 ккал.

Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

**Белки.**

Самыми ценными для ребенка являются **рыбный и молочный белок**, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству **– мясной белок**, на третьем – **белок растительного происхождения**.

**Ежедневно школьник должен получать 75-90 гр белка, из них 40-45 гр – животного происхождения.**

В рационе ребенка школьного возраста **обязательно должны** присутствовать следующие продукты: **молоко или кисломолочные напитки**; творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.

**Жиры**.

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко  и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

**Норма потребления жиров для школьников – 80-90 гр в сутки, 30% суточного рациона.**

**Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать сливочное масло, растительное масло, сметану.**

**Углеводы.**

**Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма.**Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника **– 300-400 гр**, из них на долю простых должно приходиться **не более 100гр.**

**Необходимые продукты в меню школьника:**

хлеб, крупы, мед, картофель, сухофрукты, сахар.

**Витамины и минералы.**

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

·          Продукты, богатые витамином А.

·          Морковь.

·          Зелень.

·

**Продукты – источники витамина С:**

·          Зелень петрушки и укропа.

·          Помидоры.

·          Черная и красная смородина.

·         Красный болгарский перец.

·          Цитрусовые.

·          Картофель.

·

**Витамин Е содержится в следующих продуктах:**

·          Печень.

·          Яйца.

·          Пророщенные зерна пшеницы.

·          Овсяная и гречневая крупы.

·

**Продукты, богатые витаминами группы В**:

·          Хлеб грубого помола.

·          Молоко.

·          Творог.

·          Печень.

·          Сыр.

·          Яйца.

·          Капуста.

·          Яблоки.

·          Миндаль.

·          Помидоры.

·          Бобовые.

**САМЫЕ ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ**

**1.     Колбасно – сосисочные изделия!**

Они содержат, так называемые, **скрытые жиры**: свиная шкурка, сало, нутряной жир – все это вуалируется ароматизаторами и вкусовыми добавками.

**Негатив в том, что все более и более  производителей переходит на генно – модифицированное сырье.**

Так, сосиски, сардельки, колбасы на 80% состоят из трансгенной сои. Жиры приносят в организм холестерин, который забивает сосуды, что ускоряет старение и повышает риск развития сердечно – сосудистых заболеваний.

**2.     Сладкие газированные напитки** – смесь сахара, химии и газов, чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества.

**Газированные напитки вредны и большим содержанием сахара (в эквиваленте**– 4-5 чайных ложек на стакан). Поэтому не удивительно, что утоляя жажду такой газировкой уже через 5 минут вы хотите пить!

**3.     Чипсы**– и картофельные и кукурузные – очень вредны для организма! **Это ничто иное, как смесь углеводов и жиров, в оболочке красителей и заменителей вкуса.** Также ничего хорошего не принесет поедание картофеля – фри.

**4.     Лапша быстрого приготовления**: многочисленные растворимые супчики, картофельное пюре, растворимые соки типа «Юпи» и «Зуко». Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.

**5.     Соль.** Ее часто называют белой смертью. Соль повышает давление, нарушает соле – кислотный баланс в организме, способствует скоплению токсинов.  
Как минимум, потребуется ограничить количество потребления Вами соли!

**6.     Жевательные конфеты, пастила, чупа – чупсы** – все это вредные продукты, содержащие много сахара, химические добавки, красители и т.д.

**7.     Шоколадные батончики** – это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и т.д.

Рекомендации

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие **необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.**

И напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей**: не кормите ребенка насильно!** Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.