

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА



Важнейший период человека - школьный возраст (от 7 до 17 лет) - время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. В современном мире именно школьники принимают на себя все возрастающее давление информационного потока, воздействующего на них не только в школе, но и дома. Помимо школьной программы многие дети и подростки дополнительно занимаются в кружках, спортивных секциях. Для формирования и сохранения физического, психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника.

Во-первых, четкий режим питания, учитывающий ритмичность физиологических процессов в организме и предусматривающий три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса (второй завтрак и полдник).

Во-вторых, важная адекватная энергетическая ценность рациона, полностью компенсирующая, но не превышающая энергозатраты ребенка,

учитывающая возраст, пол, физическую конституцию, интеллектуальную и физическую активность ребенка.

В-третьих, нужен сбалансированный и гармоничный состав рациона по всем пищевым компонентам (белки, жиры, углеводы, макро и микронутриенты).

Как это обеспечить? Достаточно поддерживать разнообразие продуктов питания, формирующих рацион. В питании обязательно должны присутствовать молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, овощи, фрукты, орехи, растительные масла, а также зерновые продукты и хлеб.

Если по каким-либо причинам ребенок не ест в школе, необходимо обеспечить своего ребенка набором продуктов, компенсирующим пропускаемый прием пищи. В качестве напитка подойдет холодный чай (с минимально добавленным сахаром или без него), морс, негазированная вода.

Наиболее распространённые ошибки в организации питания школьника:

- отказ от завтрака
- питание преимущественно полуфабрикатами
- использование в качестве перекуса высокоуглеводных продуктов
- дефицит употребления рыбы
- недостаточное употребление овощей и фруктов
- употребление кофеин-содержащих энергетических напитков.