

## Рекомендации по организации правильного питания для школьников

Как организовать питание ребенка, чтобы рацион мог удовлетворить все энергетические потребности в этом возрасте. В период, когда ребенок идет в школу, у него отмечается повышенная психологическая и физическая нагрузка, поэтому пища должна быть здоровой, питательной и максимально полезной. **Правильное питание для детей школьного возраста** – это залог его крепкого иммунитета, хорошей успеваемости и [здоровья](#).

Педиатрами и диетологами всего мира общеприняты следующие принципы здорового питания школьников:

- *Калорийность*. При создании рациона на каждый день, необходимо учитывать энергозатраты ребенка.
- *Разнообразие*. Это один из главных принципов создания меню, только так можно обеспечить организм незаменимыми аминокислотами.
- *Режим*. Питаться ребенок должен регулярно, промежутки между приемами пищи должны быть регламентированы.
- *Сбалансированный рацион*. Обязательным считается наличие белков животного происхождения. Углеводы, которые быстро расщепляются, должны составлять не более 20%.
- *Витамины*. В рационе должны присутствовать овощи и фрукты.

Конечно же, необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка. Крайне важно, чтобы дети кушали рыбу, не менее одного или двух раз в неделю. Каждый день необходимо употреблять молочные продукты, особенно йогурт, молоко, сыр. Всевозможные сладкие вкусности и жирные блюда допускаются в рационе, но они не должны заменять собой здоровую пищу.

Детей школьного возраста надо приучать к самостоятельности. Завтрак можно запланировать на 7-8 часов утра. Перекус приходится на 10-11 часов, в школе, на перемене. Обед может проходить либо дома, либо в школе. Ужин планируем на 19-20 часов вечера. **Правильное питание для детей школьного возраста** предусматривает, что завтрак и обед должны быть наиболее энергетически емкими, а вот ужинать лучше за два часа до сна.

Что же касается способа приготовления, то здесь нет каких-то особых рекомендаций. Если же ребенок склонен к набору лишнего веса, то стоит исключить из рациона жареную пищу, а также сладости и газированные напитки.

Колоссальное значение имеет культура питания, а приучаться кушать правильную еду необходимо с детства. Поощряйте детей к употреблению разнообразной питательной пищи. Не стоит отказывать себе в свежих овощах и фруктах. Отдельного внимания заслуживают продукты с высоким содержанием крахмала, а польза от цельного молока, йогурта и сыров вообще несравнима. Основным источником поступления жидкости в организм должна быть вода, а не сладкие газировки.