

Правильное питание детей школьного возраста

Для полноценного развития детей школьного возраста, необходимо сбалансированное питание, которое обеспечит организм необходимым количеством белков, жиров, углеводов, минералов и витаминов. Энергозатраты у младших школьников (7-10 лет) — 2400 ккал/сут; у детей среднего возраста (11-13 лет) — 2850 ккал/сут; у подростков (14-17 лет) — 3150 ккал/сут.

Белки — основной строительный материал. Он участвует в создании тканей, производстве ферментов, гормонов, поддержании иммунитета. От качества и количества белка зависит самочувствие человека, его долголетие. Самыми высокобелковыми продуктами являются: рыба, мясо, орехи, бобовые, лососевая икра, тыквенные семечки.

Углеводы — главный источник энергии организма, необходимой для поддержания всех его функций и полноценной жизнедеятельности. Углеводами богаты хлебобучочные изделия, рис, картофель, дыня, бананы. Их обязательно стоит включать в меню ребенка.

Жиры — органические соединения, отвечающие за «резервный фонд» энергии в организме. Рекордсмены по содержанию жирных кислот: сливочное масло, сыр, мясо, авокадо, оливковое масло, жирная рыба, икра, кунжут. Эти продукты, богатые полезными ненасыщенными жирными кислотами Омега-3,6,9, участвующими в биологической регуляции функции клеток, обязательно должны быть в рационе каждого ребенка.

Разнообразие как основа здорового питания

Полноценное питание ребенка должно обеспечиваться за счет продуктов, которые хорошо усваиваются детским организмом, то есть соответствуют возрасту, уровню развития пищеварительной системы. По этой причине детям не рекомендуется употреблять

копчёную, жареную, острую, горячую и холодную пищу, блюда из полуфабрикатов, принимать алкоголь и никотин.

Ребенку важно питаться разнообразно. Ежедневный рацион школьника должен содержать не менее 15 наименований продуктов. В течение недели — не менее тридцати. Каждый день детям необходимы овощи, фрукты, мясо, молоко и кисломолочные продукты, сливочное и растительные масла, хлеб. Раз в 2-3 дня ребенку следует давать яйца, сыр, творог, рыбу. В осенне-зимний и зимне-весенний периоды детям школьного возраста показаны также витаминно-минеральные комплексы.