

# Азбука еды для школьника

Что нужно знать родителям, чтобы составить базовый рацион для детей-учеников



**Не секрет, что пища должна соответствовать образу жизни человека. Для школьника – это вопрос стратегический. Поскольку в этот период ребенок должен не только утолить актуальные потребности своего ума и тела, но и заложить основу для своего будущего развития. Предлагаем родителям познакомиться с базовым рационом школьника. А также с тем, что лучше в него не включать.** Современные исследования показывают, что сегодня школьники недополучают целый ряд важных питательных элементов. Как правило, это происходит из-за грубого нарушения основных правил питания детей и злоупотребления фаст-фудом.

## **Типичные недостатки питания школьников**

### **мало кальция**

! необходим для формирования костей и скелета, правильной осанки

### **недостаток полиненасыщенных жирных кислот**

! влияют на обмен веществ, поддерживают иммунную систему, улучшают кровообращение

### **дефицит витаминов**

! исключительно важны для работы мозга и укрепления иммунитета

Школьника со сбалансированным рационом видно невооруженным взглядом, ведь оптимальный запас витаминов и микроэлементов позволяет ему успешно переносить даже серьезные нагрузки на нервную систему.

Ниже мы перечислим базовые, то есть самые важные, продукты для меню школьника. При этом не стоит забывать, что чем разнообразнее рацион вашего чада, тем лучше.

## **Заветная шестерка – обязательный рацион**

### **Мясо**

- как часто: ежедневно, предпочтительно в первой половине дня
- способ приготовления: тушеное/запечённое
- польза: полноценный белок, железо, цинк, витамин В12. Необходимы для физического развития и укрепления иммунной системы.

### **Рыба**

- как часто: не менее 2-3 раз в неделю
- способ приготовления: запечённая/тушеная/отварная/рыбные котлеты/паровая
- польза: белок, ценные полиненасыщенные жирные кислоты, витамин D, кальций, фосфор. Легко усваивается, идеальное сочетание с овощами.

### **Овощи и фрукты**

- как часто: ежедневно не менее 400 гр
- способ приготовления: в натуральном виде/в салатах (заправка растительным маслом, соком лимона, не солить)/запеканки из круп и овощей
- польза: минеральные соли, природные сахара, пищевые волокна, витамин С, бета-каротин и др.

### **Творог**

- как часто: ежедневно
- способ приготовления: в натуральном виде/запеканки с добавлением сухофруктов польза: кальций, легко усваиваемый молочный белок

### **Йогурты со злаками**

- как часто: ежедневно по 200 мл (стакан)
- польза: пищевые волокна, витамины группы В. Легко усваиваются, полезны для работы кишечника, улучшают обмен веществ, повышают иммунитет.

### **Каши молочные**

- как часто: ежедневно, предпочтительно утром
- польза: сложные углеводы, витамины группы В, белок, легко усваиваемый молочный жир. Надолго обеспечивают чувство сытости.

## **Неприкасаемая пятерка – вредные продукты**

### **Газированные напитки**

вред: содержат простые углеводы, искусственные добавки, ароматизаторы. Способствуют увеличению массы тела, подавляют аппетит, «ломают» режим питания, являются причиной дискомфорта в желудочно-кишечном тракте, при избытке сахара повышают риски переломов.

### **Чипсы и сухарики**

**Вред:** содержат избыток калорий, соли, масла, ароматизаторов, красителей и усилителей вкуса.

**Блюда в панировке: куриные крылышки, наггетсы и т.п.**

**Вред:** поскольку панировка активно впитывает жир во время жарки, могут содержать канцерогены.

**Леденцы, шипучки**

**Вред:** содержат простые углеводы, искусственные добавки, ароматизаторы.

Способствуют увеличению массы тела, провоцируют кариес, воспаления в желудочно-кишечном тракте.

**Блюда быстрого приготовления (лапша, пюре и т.п.)**

**Вред:** содержат избыток соли, красители, усилители вкуса. Эффект сытости кратковременный, так как калорийность высокая, а питательных веществ мало.

Способствуют воспалению желудочно-кишечного тракта.