

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

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

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-17 лет – 2600-3000 ккал,
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

В качестве примерного, можно привести следующий режимы питания (в % от калорийности суточного рациона) для школьников, занимающихся в первую смену:

- 1-й завтрак (8 часов) – 20;
- 2-й завтрак (11 часов) – 20;
- Обед (15 часов) – 35;
- Ужин (20 часов) – 25.

**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 г белка, из них 40-55 г 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 г 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 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г. Необходимые продукты в меню школьника: • хлеб или вафельный хлеб; • крупы; • картофель; • мед; • 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; • сладкий перец; • зеленый лук; • щавель; • шпинат; • зелень; • плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

**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.

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.