

### **Режим питания школьника**

Школьникам необходимо есть 4-5 раз в день, перерыв между приёмами пищи – не более 3-3.5 часов. Если время завтрака, обеда, полдника и ужина будет соблюдаться изо дня в день, организм ребенка начинает заранее готовиться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима питания – лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Если пришло время завтракать или обедать, а ребенок совсем не хочет есть, предложите ему выпить стакан сока, молока или съесть яблоко. Не стоит принуждать ребенка, сердиться, нервничать. Ваши настойчивые уговоры и требования могут сформировать у него стойкое отвращение к еде и привести к развитию анорексии (невротическому нарушению, выражающемуся в отказе от пищи).

Чтобы «разбудить» у ребенка аппетит, перед основным приемом пищи дайте ему овощной или фруктовый салат. Благодаря этому блюду начинает вырабатываться желудочный сок, и мальчика или девочки возникает желание поесть.

Стоит обратить внимание на темперамент вашего сына или дочери. Спокойный, уравновешенный ребенок способен легко настроиться на еду, и аппетит у него возникает сразу, как только он начинает есть. Подвижным, впечатлительным мальчикам и девочкам нужно время, чтобы успокоиться и ощутить голод. Поэтому не стоит требовать от таких детей, чтобы они немедленно приступали к еде. Пусть они помогут Вам накрыть на стол, приготовят посуду, все это позволит непоседам настроиться на еду.

### **Информационная справка.**

Режим питания предполагает прием пищи в определенное время. Благодаря этому повышается эффективность процесса пищеварения, пища лучше усваивается. Младший школьник должен есть не реже 4-х раз в сутки, или 5, в зависимости от нагрузки. Перерывы между приемами пищи – не более 4-5 часов. Распределение калорийности суточного рациона имеет следующий характер: 25-30% на завтрак, 35-50% на обед, 5-10% на ужин. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов – 1:1:5.

### **Типовой режим питания школьников.**

Завтрак дома	7:30 – 8:00
Горячий завтрак в школе	11:00 – 11:30
Обед дома	14:00 – 14:30
Полдник	16:30 – 17:00
Ужин	19:00 – 19:30

### **Питание ребенка должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым.**

Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин ребенку необходимо предложить молочные блюда(сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность организма в белке, легко усваиваются.

Мясная пища тоже нужна детям. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден как, и ее недостаток.

Жиры служат источником энергии и строительным материалом для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно. Особое место среди жировых продуктов занимают сливочное и растительное масла. В них, помимо жира, содержатся витамины D, E, K, а также полезные минеральные вещества. Сливочное и растительные масла лучше использовать в натуральном виде (бутерброды, добавка к готовым блюдам, заправка для салатов). Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются витамины, масло теряет свои ценные качества. Сливочные масла с различными пищевыми добавками (шоколадное,

фруктовое, сырное, селечное) имеют пониженное количество жира, поэтому их можно рекомендовать для детей с избыточной массой тела.

Блюда из круп: каши, запеканки – основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта (к сожалению, распространенных среди детей). К тому же каши легки в приготовлении и... очень дешевы.

Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день. Но вот беда, зачастую при их выращивании используются химические вещества, способные накапливаться в растениях. Если вы не уверены в «экологической безопасности» овощей, перед варкой нарежьте их кусочками и на 30-40 минут залейте холодной водой.

Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Вот почему овощные или фруктовые салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной, сливками.

### **Питание ребенка должно соответствовать ежедневным суточным энергетическим затратам организма.**

Количество калорий, необходимых ребенку, во многом зависит от его образа жизни. Если малыш мало двигается, то у него быстро накапливается лишний вес. Причем полнота не является свидетельством крепкого здоровья (как считают некоторые взрослые). Она свидетельствует о том, что не соблюдается режим питания, используются высококалорийные, но малополезные блюда.

Все дети любят сладкое. А что делать, чтобы ребенок, склонный к полноте не набирал лишние килограммы? Попробуйте убрать со стола вазу с конфетами, а вместо нее поставить мед (если у ребенка нет аллергии на этот продукт) или варенье. Это полезнее и сладкожке не обидит. В том случае, если ребенок просит «перекусить», предложите ему яблоко или морковку вместо бутерброда или пирожка. В них содержится клетчатка, благодаря которой быстро проходит чувство голода. К обеду подавайте не только белый, но и черный, отрубной хлеб.

Каким должно быть питание мальчика и девочки, занимающихся спортом? Эти дети тратят много энергии и нуждаются в продуктах, в которых много белков и углеводов: мясе и рыбе, молоке, твороге. Они служат источником энергии и строительным материалом для формирующихся мышц у юного спортсмена. Не стоит увеличивать количество жиров в ежедневном рационе, так как жиры почти не используются для работы мышц.

В том случае, если тренировки проходят в вечернее время, на ужин лучше приготовить легкие калорийные блюда: омлет, кашу. А богатую клетчаткой пищу (салаты из капусты, блюда из грибов и т. д.) на ужин давать не стоит. Важно запомнить – после приема пищи должно пройти не менее 2,5-3 часов, и тогда малыш может приступать к занятиям спортом.

При больших физических нагрузках с потом выходит много минеральных солей и витаминов. Для компенсации таких потерь можно приготовить своему ребенку специальный питательный раствор. К 250 мл 50%-ного раствора сахара добавьте 50 мл фруктового сока и 2 г поваренной соли, а перед началом ответственных соревнований дайте девочке или мальчику «аскорбинки»