**ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**



**Питание школьника должно быть сбалансированным**

 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.

**Питание школьника должно быть оптимальным**

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 расходованием основных пищевых веществ.

**Калорийность** рациона школьникадолжна быть следующей:

 7-10 лет – 2400 ккал

 14-17лет – 2600-3000ккал

 Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

**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 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;

 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;

 зелень;

 мясо;

 рыба;

 печень;

 сыр;

 картофель;

 яйца.

**Продукты-источники витамина С:** зелень петрушки и укропа;

 помидоры ;

 черная и красная смородина ;

 красный болгарский перец;

 цитрусовые;

 картофель .

**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.