**Основные принципы здорового питания школьников**

Рациональное питание - это, прежде всего, забота о себе, своей психике и своем интеллектуальном потенциале, которая поможет на долгие годы сохранить ясность мысли, быстроту реакции, прекрасную память, способность справляться со стрессами и преодолевать любые препятствия.

**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 школьника должна быть следующей:**

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

**Необходимые продукты для полноценного питания школьников.**

**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](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Dairy-products/Milk.html) или [кисломолочные напитки](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Sour-milk-products/Sour-milk-drinks.html) ;
* [творог](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Sour-milk-products/Cheese-curd.html) ;
* [сыр](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Delicatessen/Cheeses.html) ;
* [рыба](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fish-and-seafood/Frozen-fish-and-fish-products.html) ;
* [мясные продукты](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Meat.html) ;
* [яйца](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Eggs/Hen%27s-egg.html) .

**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](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Delicatessen/Butter.html) ;
* [растительное масло](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Cookin-oil.html) ;
* [сметану](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Sour-milk-products/Smetana-Russian-sour-cream.html) .

**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](http://goodsmatrix.ru/goods/4607126190026.html) ;
* [крупы](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Cereals.html) ;
* [картофель](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Frozen-vegetables/Frozen-potato.html) ;
* [мед](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Honey-and-other-apiculture-products.html) ;
* [сухофрукты](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Dried-fruits-nuts-seeds-and-dried-vegetables/Dried-fruits.html) ;
* [сахар](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Salt-sugar-and-soda/Sugar.html) .

**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](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html) ;
* сладкий перец;
* зеленый лук;
* щавель;
* шпинат;
* [зелень](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html) ;
* плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

**Продукты-источники витамина С:**

* [зелень петрушки и укропа](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html) ;
* [помидоры](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html) ;
* [черная и красная смородина](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Frozen-fruit-vegetables-and-mushrooms/Frozen-fruit.html) ;
* красный болгарский перец;
* цитрусовые;
* [картофель](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Frozen-vegetables/Frozen-potato.html) .

**Витамин Е содержится в следующих продуктах:**

* [печень](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Frozen-poultry-and-pultry-products.html) ;
* [яйца](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Eggs.html) ;
* пророщенные зерна пшеницы;
* [овсяная](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cereals/Oatmeal.html) и [гречневая крупы](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cereals/Buckwheat.html) .

**Продукты, богатые витаминами группы В:**

* [хлеб грубого помола](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Bread/Black-bread.html) ;
* [молоко](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Milk/Cows-milk.html) ;
* [творог](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cheese-curd/Classic-cheese-curd.html) ;
* [печень](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Meat-poultry-and-eggs/Frozen-poultry-and-pultry-products.html) ;
* [сыр](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Cheeses/Hard-cheeses.html) ;
* [яйца](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Eggs/Quail%27s-egg.html) ;
* капуста;
* яблоки;
* [миндаль](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Dried-fruits-nuts-seeds-and-dried-vegetables/Nuts.html) ;
* [помидоры](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Fruit-vegetables-and-mushrooms/Fresh-vegetables.html) ;
* [бобовые](http://www.goodsmatrix.ru/goods-catalogue/Groceries/Beans.html) .

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.