Вопрос о здоровом питании детей школьного возраста волнует всех: родителей, детей и педагогов.

Рацион питания школьника должен быть адекватен энергозатратам ребёнка.

Современные школьные программы очень насыщенны и требуют значительных усилий и большой траты времени не только в школе, но и дома.

Море информации (чаще, к сожалению, ненужной), обрушивающейся на головы детей буквально отовсюду, создаёт большую нагрузку на нервную систему.

Добавьте к этому невероятные психические нагрузки, связанные с социальной адаптацией, и взбесившиеся гормоны – и получите довольно грустную картину.

 Как сохранить здоровье ребёнка, помочь ему справиться со всеми нагрузками?

Помните древнее выражение – «Ты есть то, что ты ешь»? Как ни странно это не звучит, но питание школьников играет очень важную роль.

Правильное питание школьников – залог их здоровья, успеваемости и нормального развития.

По мнению диетологов, ребёнок должен есть не менее 4 раз в день, причём завтраки, обеды и ужины обязательно должны включать в себя горячие блюда.

Школьники проводят по полдня вне дома, а некоторые – и вовсе весь день, оставаясь в продлёнке.

Составляя рацион для школьника, необходимо помнить о балансе важных питательных веществ и витаминов.

Но для начала давайте вспомним, для чего нужны эти вещества и где они находятся.

**Витамин А** –улучшает сопротивляемость организма, отвечает за нормальное состояние зрения. Витамин А содержится в рыбе , моркови.
**Витамин В1** – улучшает пищеварение, укрепляет нервную систему и память. Этот витамин находится в овощах, рисе, мясе птицы.

**Витамин В2** – укрепляет ногти и волосы и положительно влияет на состояние нервов. Витамин В2 содержится в яйцах, молоке.
**Витамин В6** – отвечает за нормальную работу печени, улучшает кроветворение, благотворно влияет на функции нервной системы. Этот витамин содержится в яичном желтке.

**Витамин В12** – стимулирует рост, способствует кроветворению, улучшает состояние центральной и периферийной нервной системы. Содержится в мясе, сыре.
**Витамин РР** – регулирует уровень холестерина и улучшает кровообращение. Витамин РР содержится в рыбе, мясе, овощах, в хлебе грубого помола.

**Пантотеновая кислота** – благотворно влияет на функции нервной системы и двигательную функцию кишечника. Содержится в яичном желтке, мясе, фасоли, цветной капусте.

**Фолиевая кислота** – необходима для роста и нормального кроветворения. Это «зелёный» витамин, фолиевой кислоты много зелёном горошке

**Биотин** – отвечает за состояние кожи, ногтей и волос, регулирует уровень сахара в крови. Биотин содержится в яичном желтке.

**Витамин С** – полезен для иммунной системы, соединительной ткани и костей, ускоряет заживление ран. Витамина С много в шиповнике, чёрной смородине, лимоне.

**Витамин D** – укрепляет зубы и кости. Витамин D находится в яйцах, молоке.
**Витамин Е** – борется с разрушительным воздействием свободных радикалов, влияет на функции эндокринных и половых желёз, замедляет старение. Содержится в орехах и растительных маслах.

**Витамин К** – отвечает за нормальную свёртываемость крови. Этот витамин находится в белокочанной капусте.
Всем известное трио основных питательных веществ – белки, жиры, углеводы – содержатся во всех видах продуктов в разном соотношении, но качество этих веществ напрямую зависит от вида и качества продукта.

Обязательно нужно учитывать потребность ребёнка в калориях.

Детям 7-11 лет необходимо получать примерно 2300 ккал в день, 11-14 лет – 2500 ккал, 14-18 лет – до 3000 ккал.

Если ваш ребёнок посещает спортивные секции, нужно увеличить калорийность пищи примерно на 300 ккал.

Правильная организация питания школьников обеспечивает организм детей всеми ресурсами не только для роста и развития, но и для возрастающих нагрузок в школе.

 *Питайтесь разнообразно и правильно и будьте здоровы!*