

Питание школьников: 10 важных правил

Питание ребенка – это очень деликатная тема, к которой необходимо подходить с особой серьезностью. Все мы знаем изречение: «мы – это то, что мы едим». Так вот дети – чистый лист, на который вы сами записываете пищевые нормы и правила. К какому питанию вы приучите своего ребенка, какое пищевое поведение привьете, какие установки насчет еды дадите, с таким багажом он и пойдет во взрослую жизнь.

Вот почему так важно с раннего детства показывать своим детям правильный пример в организации питания. А сегодня хотелось бы рассмотреть такую популярную тему как питание для школьников. Эксперты Академии Wellness Consulting часто сталкиваются с вопросом, как лучше кормить школьника, чтобы ему легко давались умственные нагрузки в школе и физические нагрузки на спортивных тренировках. Что ж, отвечаем на этот вопрос...

Особенности питания школьников: важные правила

Постарайтесь запомнить эти важные правила детской диетологии:

1. Завтрак обязательно должен быть

Даже если у вашего ребенка есть организованный завтрак в школе, это не отменяет домашнего приема пищи. Любой детский диетолог скажет вам, что завтрак должен быть не позднее, чем через 2 часа после пробуждения. То есть ребенок просыпается, пьет воду для запуска работы всего организма, делает зарядку, умывается, затем кушает и собирается в школу.

Если же он будет ждать завтрак в школе, то к тому времени сильно проголодается, а организм без утренней подпитки просто замедлит метаболизм (система питания младших школьников предполагает организованный завтрак обычно после первого урока).

Не знаете, чем кормить школьника на завтрак? Дайте ему кашу с фруктами или блюдо из яиц с овощами – такой вариант отлично подойдет тем, кто не очень хорошо ест в школе и не любит школьные завтраки. Если ваш ребенок не испытывает трудностей со столовским питанием, то утром можно дать ему нежирный натуральный йогурт, который позволит спокойно дождаться запланированного завтрака в школе.

Помните, что утренний прием пищи обязательно должен заряжать детей энергией, так как впереди у них умственный труд и активный день. Поэтому кормить школьника лучше сложными углеводами, можно в сочетании с легкими белками. Подойдут цельнозерновой хлеб с сыром, блюда из яиц, каша (с фруктами или сухофруктами), овощи, творожная запеканка, сырники и т.п.

2. Соблюдайте суточную потребность в калориях

Питание ребенка не зависимо от возраста должно быть четко отрегулировано по калорийности. В таблице ниже вы найдете дневную норму калорий для разных возрастов:

Дети

5 — 6 лет

7 — 10 лет

11 — 13 лет

Юноши 14 — 17 лет

Девушки 14 — 17 лет

Обратите внимание, что это общие показатели, которые рассчитаны для ребенка среднестатистических параметров в плане роста, веса и физической активности. Если хотите понять, сколько калорий ежедневно необходимо лично вашему ребенку, то лучше обратитесь за консультацией к детскому диетологу. Он сделает просчеты, ориентируясь на конкретные параметры и образ жизни вашего школьника.

Можно и упростить задачу – стать самой диетологом для своего ребенка. В Академии Wellness Consulting есть отдельный авторский курс как раз по этому направлению (у нас вообще много разных курсов – вот [посмотрите](#)).

Старайтесь соблюдать суточную норму энергетической ценности рациона. Если ребенок будет переедать, то рано или поздно столкнется с такой проблемой как ожирение у детей. Развивается оно достаточно быстро при регулярном превышении калорийности питания, неправильных пищевых привычках, увлечении вредной едой типа фаст-фуда, снеков, сладостей.

Сделайте все возможное, чтобы ваш ребенок не узнал, что такое лишний вес, потому что похудение для детей дается достаточно сложно – тяжелее, чем взрослым, которые могут подключить силу воли и мотивацию.

Не стоит допускать и недоедание, когда суточное потребление калорий заметно не дотягивает до нормы. При недостаточном питании и дефиците энергии ребенок будет быстро уставать, у него возникнут трудности в обучении из-за проблем с концентрацией внимания, уровень физических нагрузок снизится из-за нехватки сил. Всегда следите за тем, сколько едят ваши дети.

Заметили проблемы с аппетитом? Постарайтесь выяснить, в чем дело. Возможно, ребенку не нравится то, что вы предлагаете ему в меню, он плохо себя чувствует, у него болит горло или зубы, во рту развился стоматит. Обязательно проверьте, не перебивает ли он аппетит сладостями, хватает ли

ему физической активности, не испытывает ли он стресса, нет ли у него нарушений пищевого поведения (например, предпосылки к развитию анорексии).

3. Установите адекватный режим питания

Для детей оптимальным является дробный режим питания с приемом пищи 5-6 раз в день. Это позволит им не испытывать сильного чувства голода, а значит, они не будут переедать, а также поможет поддерживать нормальный уровень сахара в крови, что важно при повышенных умственных нагрузках у школьников.

Перерыв между едой должен составлять около 3-х часов. В день должно быть 3 основных приема пищи и 2-3 здоровых перекуса.

Режим может быть примерно таким:

- 7:30-8:00 – завтрак дома;
- 9:30-10:00 – второй завтрак (перекус) в школе;
- 13:00-13:30 – обед в школе (если ребенок ходит на продленку или много уроков) либо дома;
- 16:30-17:00 – перекус дома или в школе на продленке;
- 19:00 – ужин дома;
- 21:00 – можно перед сном устроить низкокалорийный перекус (дать стакан нежирного кефира или несладкого натурального йогурта).

4. Сделайте рацион сбалансированным

Дети, в первую очередь, должны питаться максимально разнообразно. Это залог их хорошего аппетита и крепкого здоровья. Сбалансированный рацион позволит наполнить детский организм всеми витаминами и минералами, а также обеспечит необходимыми питательными веществами.

Школьное меню разрабатывается детскими диетологами, оно соответствует утвержденным нормам и правилам. Так что за горячее питание школьников можно особо не переживать – главное, чтоб школьные повара соблюдали все предписания.

Дома же вам придется самим составлять меню для ребенка. Ориентируйтесь на следующее соотношение БЖУ (суточную норму калорий мы приводили выше):

Название пищевых веществ	Средняя потребность в пище
	7-11 лет
Белки (г)	77

Углеводы (г)

335

Жиры (г)

79

В питании ребенка должны быть овощи, ягоды и фрукты, цельнозерновые крупы, хлеб и макароны из муки грубого помола, нежирное мясо, рыба, морепродукты, бобовые, яйца, молочные и кисломолочные продукты.

В качестве перекуса давайте в школу вымытые фрукты и порезанные кусочками свежие овощи, цельнозерновые хлебцы, сэндвичи с полезным наполнением (например, с нежирным сыром и овощами), гранолу, натуральные крекеры или другое печенье с качественным составом, орехи, сухофрукты.

Если у ребенка намечается напряженная умственная работа, например, контрольная, устный доклад, лабораторная, то можно дать ему с собой полосочку черного шоколада. В нем мало сахара, зато он способствует активизации умственной деятельности (при условии, что у ребенка нет аллергии на шоколад и предпосылок к развитию сахарного диабета или уже поставленного диагноза).

Следите за тем, чтобы все питательные вещества были в меню школьника в достатке. Белок нужен детям для активного роста, наращивания мышечной массы тела, строительства новых клеток и развития внутренних органов, а также для укрепления иммунитета.

Углеводы обеспечивают детей энергией для активной умственной деятельности и повышенных физических нагрузок, дарят хорошее настроение и бодрость. Правильные жиры участвуют в развитии гормональной системы и внутренних органов, заботятся о красоте волос, кожи, помогают выдерживать интеллектуальные нагрузки, обеспечивают хорошую память.

Вот почему в течение всего учебного года очень важно, чтобы ребенок в достатке получал полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3. Найти их можно в жирных сортах рыбы, морепродуктах, орехах, нерафинированных растительных маслах, авокадо, семенах льна, кунжута, подсолнечника и т.п. Если ваш школьник не особо любит перечисленную категорию продуктов, тогда давайте ему Омега-3 в виде добавок или в составе комплексных витаминов.

5. Позаботьтесь о правильном питьевом режиме школьника

Ребенок ежедневно должен выпивать около 1,5 литров чистой негазированной воды. Обязательно давайте ему бутылочку с водой в школу. Не заменяйте воду магазинными соками и тем более сладкой газировкой, которая детям вообще противопоказана. Старайтесь, чтобы ребенок не пил

по утрам кофе – это неблагоприятно воздействует на его нервную систему. Чай тоже лучше давать некрепким, лучше зеленый или травяной.

6. Придерживайтесь суточной нормы потребления продуктов

Помимо калорийности и соотношения БЖУ есть еще такое понятие как суточная потребность в определенных продуктах. Например, каждый день школьник должен съесть:

- примерно 2-4 фрукта (около 200 г);
- 3-5 свежих овощей и зелени (не менее 350-400 г в совокупности);
- 250 г картофеля;
- 95-105 г мяса или 60-80 г рыбы;
- 50 г творога;
- 50 г злаков или бобовых (в сухом виде);
- 100-150 г цельнозернового хлеба или хлебцов;
- 500 мл молочных и кисломолочных продуктов;
- 1 яйцо.

7. Уберите из рациона ребенка все вредные продукты и напитки

Согласно нормам детской диетологии, в день ребенок может съесть всего 20-25 г сладостей и 5 г соли. Это значит, что все пересоленные продукты и блюда ему запрещены. Сюда относятся чипсы, соленые сухарики и орешки, другие соленые снеки, соленья и маринады, магазинные соусы.

Что касается сладкого, то на 20 г затянет разве что пара конфет, несколько печенек или полосочка шоколадки. Однако можно разбавить полезный рацион школьника натуральными сладостями, например, фруктовым мармеладом и пастилой без сахара, домашним желе или пудингом, печеньем без маргарина со стевией, злаковыми батончиками без подсластителей.

Также сделайте все возможное, чтобы ваш ребенок не пил сладкие газированные напитки, энергетики и не увлекался магазинными соками (в них тоже много сахара). Под серьезные ограничения попадают все колбасные изделия, блюда быстрого приготовления, жирные сорта мяса, фаст-фуд, в которых много трансжиров, вредных пищевых добавок, соли.

8. Готовьте щадящим способом

Питание детей, которые учатся, должно быть не только полезным и сбалансированным, но и правильно приготовленным. От способа приготовления зависит действительно многое. В первую очередь то не станет ли продукт вредным, и как много витаминов и минералов в нем сохранится.

Вот почему жарка в масле и готовка во фритюре – это не подходящий вариант для детской кухни. Впитывая в себе много масла, блюдо становится жирным и

более калорийным, а если при жарке была нарушена технология, то продукт напитывается еще и трансжирами.

Лучше всего отваривать, готовить на пару, тушить без масла, жарить на гриле, запекать в духовке, готовить в мультиварке. Эти способы вполне безопасны и не нанесут вреда детскому ЖКТ.

9. Корректируйте питание школьника с расчетом тренировок

Если помимо школьных занятий ребенок посещает еще какие-то спортивные секции, то его рацион нужно корректировать с учетом тренировок. Думая, чем кормить школьника, у которого много физических нагрузок, помните, что маленьким спортсменам нужно больше белка и сложных углеводов.

Протеины обеспечат нормальный рост мышечной массы и правильное восстановление после нагрузок, а углеводы дадут энергию и силы для тренировок. Перед тренировкой есть нельзя, последний прием пищи должен быть за 1,5-2 часа до занятия.

После тренировки можно поесть уже через полчаса, а если ребенок голоден, то пусть перекусит чем-то полезным прямо в раздевалке. Это может быть фрукт, злаковый батончик, орешки. Питание спортсменов должно быть богато витаминами и минералами. Если ребенок не любит какую-то определенную категорию продуктов, то его рацион обязательно нужно обогащать витаминно-минеральными комплексами.

10. Обращайте внимание на индивидуальные особенности ребенка

Все дети, как и все взрослые – разные. Одни обожают кашу и готовы есть ее хоть три раза в день, но зато почти не едят свежие овощи, другие могут съесть целую тарелку овощного салата, но к каше не притронутся. У одних любимый фрукт яблоко, другие не представляют жизни без персиков. А некоторые дети и вовсе отказались от мяса и рыбы, став вегетарианцами.

Пищевые вкусы детей могут не совпадать с пристрастиями родителей, но это не значит, что теперь их нужно заставлять есть нелюбимые блюда. Пусть ребенок сам выбирает то, что будет в его тарелке и школьном ланч-боксе, а вы, как мудрый родитель, сбалансируйте детский рацион так, чтобы в нем было все необходимое.