**Основы питания школьников. Что включить в рацион, чтобы ребенку на все хватало сил**

Играть с друзьями, решать примеры по математике, учить историю и физику... В школе задач у ребенка много. Поэтому питание должно быть сбалансированным, чтобы задора хватало на весь день.

**Принципы здорового питания**

**Разнообразие**

Каждый день ребенок должен получать определенное количество белков, жиров и углеводов. Белки отвечают за обмен веществ и рост. Они хорошо усваиваются из рыбы, мяса, яиц и молочных продуктов. Жиры — проводники питательных веществ. Они содержатся в сливках, сметане, сливочном масле, мягких сырах, орехах. Энергию и силу дети получают из углеводов: простые есть в сладких фруктах и овощах, ягодах, медленные — в картофеле, зерновых и бобовых культурах.

**Потребности**

Каждый ребенок индивидуален: кто-то любит играть в футбол, а кто-то — на скрипке. Поэтому еду нужно давать в таком количестве , чтобы восполнить энергопотери.

**Регулярность**

Есть ребенок должен регулярно. Промежутки между приемами пищи не стоит делать больше 4-5 часов. За это время пища успеет перевариться и усвоится полностью.

**Баланс**

Углеводы служат источником энергии, а также выступают в качестве запасных питательных веществ. Школьнику они необходимы, в меню их должно быть больше, чем белков и жиров. Но злоупотреблять не стоит — избыток быстрых углеводов приводит к ожирению. Важно соблюдать баланс: сладкие булочки замените фруктами, а конфеты — пастилой и медом.

**Так ли важен завтрак**

Дети, которые успевают позавтракать с утра, более успешны в учебе. У школьников, которые не едят утром, замедляется обмен веществ, снижается внимательность, ухудшается память.

Дети, которые регулярно едят по утрам, более стрессоустойчивы. А начало уроков — всегда стресс: если испытывать его на голодный желудок, можно заработать гастрит.

Дети, которые едят сытную еду по утрам, реже страдают от лишнего веса. Завтрак запускает обмен веществ — процесс, при котором организм начинает сжигать калории. У них не возникает желания чем-либо перекусить в течение дня.

Детские диетологи советуют кормить ребенка с утра чем-то теплым, не очень жирным и сладким. Для этого включите в меню молочные каши. Они богаты сложными углеводами. Школьник будет чувствовать себя сытым до обеда.

Гречневая каша — лидер по количеству растительных белков, кальция, железа, фосфора, витаминов группы В, которые необходимы для активной работы мозга. На втором месте овсянка. В рисовой каше больше крахмала, но меньше белка.

**Чем кормят в школе**

В России начал действовать закон, по которому ученики начальной школы должны получать бесплатное горячее питание. Такая еда не должна быть жирной, жареной или острой.

По рекомендациям Роспотребнадзора, завтрак для младшеклассника содержит 12—16 гр белка, столько же жира и 48—60 гр углеводов. Детям должны выдавать фрукты, витаминизированные хлеб и напитки. Завтрак или обед в идеале содержит, как минимум, одно горячее блюдо и один напиток.

**Считать ли калории**

Делать это не только нужно, но и важно. В Институте возрастной физиологии РАО выяснили, что показатели работы сердца и дыхания детей во время уроков, уровень напряжения во время занятий можно сравнить с космонавтом, находящимся в невесомости.

Мозг ребенка во время учебы расходует почти 25% энергии, которую получает с пищей. Для сравнения: у взрослого человека это величина составляет только 3—4%. Поэтому дети школьного возраста должны получать от 2000 до 3000 ккал.

Этот показатель зависит и от возраста, роста, веса школьника. В среднем ребенок 7—10 лет должен получать около 2000 ккал в сутки, 11—14 лет — 2400—2600 ккал, а в 16 лет — 3000 ккал.

Кроме килокалорий стоит обратить внимание и на состав витаминов. За работу мозга отвечают В1, В2, В6, В12. Витамин B1 поступает в организм с хлебом из муки грубого помола, крупами, бобовыми. B2 содержится в молочных продуктах. В6 — в неочищенных зернах злаковых, листовых салатах, гречневых и пшеничных крупах, бобовых. В12 есть в печени, говядине, мясе домашней птицы, рыбе, молоке и сыре.

**Что делать, если ребенок не хочет есть**

Приглядитесь к ребенку. Достаточно ли он двигается в течение дня? Если в расписании только уроки, компьютер и телевизор, то удивляться плохому аппетиту не стоит. Энергозатраты у него минимальные, много еды ему просто не нужно.

ВОЗ рекомендует детям заниматься физическими нагрузками не меньше часа в день. Велосипеды, походы, физкультура дома и в школе — всё это необходимо, чтобы вырастить здорового ребенка с отличным аппетитом.

Если причина не в отсутствии движения, то поговорите со школьником. Возможно, его что-то тревожит, поэтому аппетит пропал.

Фантазируйте, когда готовите. Нарежьте овощи не стандартными кольцами и кусочками, а сделайте фигурки: звезды, сердечки, ромбы. Не покупайте чипсы, крекеры, леденцы, которые дети любят есть между приемами пищи.

Попробуйте приготовить обед вместе. Дети с удовольствием едят то, что сделали сами.