Конец формы

 **Меню для правильного домашнего питания школьника**

Важность правильного и здорового питания для школьника трудно переоценить. Растущему организму необходимо получать максимум полезных микроэлементов и минералов для своего нормального развития. Так что же важно включать в рацион подростка? Изучаем советы диетологов и составляем правильное меню.

**Полезное и вредное**

Рациональным питание школьника могут сделать только родители. Полезные продукты активизируют мозговую деятельность, придадут сил и энергии, в то время как вредная пища создаст дискомфорт в животе и проблемы с органами ЖКТ.

Диетологи советуют ввести в правильное меню для школьника такие составляющие питания:

* молочные продукты, поскольку они способствуют укреплению и росту костей;
* жиры растительного происхождения, благоприятно влияющие на ногти, волосы;
* овощи и фрукты, ведь в них содержится целый кладезь витаминов;
* белковую пищу, которая поможет восстановить энергию после тяжелого школьного дня.

Ребенку также важно соблюдать питьевой режим, ведь вода активизирует обменные процессы. Особенно прислушаться к рекомендации нужно тем родителям, чье чадо занимается активными видами спорта.

Диетологи составили список вредных продуктов, которые наносят вред организму и становятся причиной развития желудочных заболеваний. Поэтому, если вы хотите обеспечить здоровое питание школьнику, исключите данную категорию из рациона:

* сосиски, сардельки и другие продукты из соевого белка;
* магазинные сухарики с различными добавками;
* чипсы;
* сладкую газировку;
* фастфуд и различную острую пищу;
* колбасы;
* кофе и продукты, содержащие кофеин;
* различные соусы, майонез, кетчуп.

Запрет на сладости вводить необязательно, если они не заменяют, а дополняют основные блюда. Идеальный способ приготовления пищи для школьников — на пару либо запекание в духовке.

Вот такие основные правила питания следует соблюдать родителям подростков.

**Пищевое расписание**

На время принятия пищи большое влияние оказывает смена обучения ребенка. Если школьник посещает занятия в первую смену, то оптимальным вариантом для трапезы будут такие часы:

* завтрак 7:00 — 8:00;
* ланч 10:00 — 11:00;
* обед 13:00 — 14:00;
* ужин 18:00 — 19:00.

Для тех, кто ходит в школу во вторую смену, принимать пищу нужно в такое время:

* завтрак 8:00 — 9:00;
* обед 12:00 — 13:00;
* полдник 16:00 — 17:00;
* ужин 19:00 — 20: 00.

Не забывайте об основных правилах диетологии, обед и завтрак в сумме составляют около 60% общей суточной калорийности. Вечерний прием пищи осуществляется не позднее, чем за два часа до сна.

**Составляем меню**

Меню школьника на неделю должно состоять из питательных и энергетически ценных блюд. Такая правильная пища обеспечит ребенка энергией, повысит мозговую деятельность. Итак, что же рекомендуется включать в недельный рацион.

**Завтрак**

Один из основных приемов пищи, который зарядит бодростью на весь день.

* овсяные хлопья с яблоком или ягодами, зеленый чай;
* гречневая каша, приготовленная на молоке, цикорий;
* омлет с сыром, сладкий чай;
* сырники, какао;
* рисовая каша с кусочками тыквы, чай;
* оладьи, какао;
* творог с ягодами или медом, сладкий чай.

**Обед**

Обед является самым энергетически ценным элементом питания для школьника. В обеднюю трапезу обязательно должны входить первые жидкие блюда, чтобы обеспечить нормальную работу кишечника. На второе желательно кушать мясное или рыбное блюдо, которое насытит организм белком.

* красный борщ, пюре с куриной котлеткой, овощной салат;
* рассольник, свекольный салат, бефстроганов с тушеными овощами;
* куриный суп-лапша, рыбная котлетка с рисом, овощной салат;
* картофельный суп, печень с рисом, баклажанная икра;
* свекольник, биточек из говядины, морковный салат;
* овощной суп, запеченная рыба с макаронами, цветная капуста;
* крем-суп из морепродуктов, куриная отбивная с овощами.

Не забывайте дополнять обед школьника напитками. Для питания подойдут компоты, кисель, травяные отвары и натуральные соки.

**Полдник**

Этот прием пищи можно счесть за перекус перед ужином. Полдничать ребенок может как дома, так и в школе. Варианты:

* овсяное печенье, яблоко, кефир;
* творожная булочка, груша, молоко;
* булочка с изюмом, апельсин, простокваша;
* галетное печенье, яблоко, ряженка;
* бисквит, апельсин, чай;
* творожное печенье, груша, кефир.

**Ужин**

Вечерний прием пищи школьника должен быть максимально легким и проводиться не позднее 2-х часов до сна. Не давайте ребенку мясо, иначе в желудке возникнет чувство тяжести, с которым будет трудно уснуть. На ужин нужно готовить основное блюдо и напитки.

* картофельные зразы, клюквенный морс;
* омлет с зеленым горошком, чай;
* блины с творожной начинкой, какао;
* рисовый пудинг, ряженка;
* омлет с томатами, молоко;
* творог с цукатами, какао;
* запеканка из цветной капусты, зеленый чай.

Это правильное меню позволяет школьнику рационально питаться каждый день, не нанося вреда организму и обеспечивая поступлению в него максимума полезных веществ. Используя данный режим питания, вы можете самостоятельно составить подходящее меню. Помните, что на завтрак и обед нужно давать блюда с большей калорийностью.

**Готовим еду в школу**

Питание школьников в учебное время не менее важно, чем дома. Что же можно приготовить ребенку с собой, если в заведении отсутствует столовая или вы не доверяете местному общепиту?

Для начала поинтересуйтесь у чада, что он бы хотел видеть в своем ланч-боксе на обед. Возможно, это будут сухие завтраки из сухофруктов и орехов, а возможно, он захочет запеканку. Не нужно класть в коробку нелюбимое блюдо подростка, ведь высока вероятность того, что он не захочет это кушать.

Опираясь на мнение диетологов, правильный ланч (или полдник) для школьника может состоять из:

* кусочков свежих фруктов, орехов, сухофруктов — это сухой сыпучий завтрак;
* йогурта, творожков, сырковой массы;
* полезных бутербродов, в основе которых злаковый хлеб, масло, свежие овощи, мясные ломтики;
* питательных роллов, приготовленных из лаваша, свежей зелени и мяса;
* яиц, ломтиков сыра, овощей;
* творожных или ягодных запеканок/

Последний вариант питания является оптимальным для подрастающего организма, поскольку в бенто-ланче или сухом перекусе, присутствуют различные блюда, которые богаты белком, витаминами и минералами. Как видите, приготовление ланчей в школу не занимает много времени. Достаточно просто найти свой рецепт и следовать пожеланиям ребенка.

Очень важно красиво упаковать еду для вашего школьника, чтобы ее захотелось съесть. В этом вам помогут ланч-боксы. Цветовая палитра изделий очень яркая, а ребенок может сам украсить ее наклейками или рисунками.

**Сколько кушать**

Диетологи рассчитали оптимальное количество потребляемой пищи для школьника:

|  |  |
| --- | --- |
| **Завтрак** | Рекомендуемый вес блюда — 300 г. |
| **Обед** | На первое ребенок должен съедать 300 г. жидкого блюда, на второе — 300 г. каши и мясного. |
| **Полдник** | Традиционный полдник состоит из фруктов — 100 г. и выпечки — 100 г. |
| **Ужин** | Легкий прием пищи составляет 300 г. |

Ко всем приемам пищи добавляется напиток в объеме 200 мл. Это могут быть чаи, кисель, ягодные морсы, какао. Не давайте подростку кофе, поскольку в напитке довольно высокое содержание кофеина.

Правильное питание детей-школьников целиком зависит от родителей. Приучить ребенка к здоровой пище можно только личным примером. Исключите из рациона все продукты с искусственными добавками и красителями, разнообразьте меню мясными и рыбными блюдами, добавьте овощей. Здоровое питание является залогом успешной учебы в школе.