

**Школа** – это трудное многолетнее испытание для вашего ребенка. В ваших силах сделать так, чтобы он выдержал это испытание без серьезных потерь. И в первую очередь, ребенку понадобится здоровье, которое не возможно поддерживать без здорового питания.

**Школьные годы** – это не только постоянная умственная нагрузка, но и время активного роста. Поэтому, не смотря на то, что общие принципы здорового питания школьника остаются такими же, как и для взрослого, есть существенные отличия.

### **НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ РАЦИОНА РЕБЕНКА В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?**

При выборе зерновых продуктов отдавайте предпочтение цельнозерновым изделиям, макаронам, кашам. Обращайте внимание на продукты, обогащенные витаминами и минеральными веществами.

Предлагайте ребенку в качестве гарнира отварной картофель или пюре, но не жареный картофель; мясные блюда также лучше выбирать тушеные, отварные или приготовленные на пару. Избегайте появления в меню



школьника жареных блюд, жирных чипсов и соленых сухариков.

В рационе вашего ребенка должно быть много овощей фруктов. Они содержат не только некоторые необходимые детскому организму витамины и минералы, но и пищевые волокна, органические кислоты, улучшающие всасывание железа из других продуктов.

Помните, что молоко и молочные продукты – залог «здоровья» костей вашего ребенка. Постарайтесь сделать так, чтобы молоко стало любимым напитком ребенка. Оно может прекрасно утолять жажду, заменять сладкие газированные напитки.

- Продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, птица, рыба и яйца, необходимы для нормального роста и развития школьника. Отдавайте предпочтение свежеприготовленным мясным продуктам, а не консервам и колбасам.

- Включайте рыбные блюда в меню ребенка не менее трех раз в неделю: они содержат необходимые ребенку жирные кислоты, а морская рыба – еще и йод. При приготовлении пищи используйте йодированную соль, старайтесь использовать ее умеренно.

### **КАК УМЕНЬШИТЬ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ШКОЛЫ НА ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА?**

- С семи до семнадцати лет ребенок проводит значительную часть жизни в школе. Выбирая школу, обратите внимание на организацию питания – от этого зависит здоровье, а значит будущее вашего ребенка.

- Постарайтесь объяснить ребенку, что пренебрегать горячим питанием в школе не стоит. На родительском собрании выступите с обращением к родителям других детей: в школьном возрасте коллективные привычки

во многом определяют поведение ребенка.

- Постарайтесь, чтобы ребенок всегда имел с собой здоровый перекус: яблоко, зерновой батончик, сок. Не давайте ребенку шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков. Выработайте у ребенка негативное отношение к этим продуктам, рассказывая об их вредном влиянии на здоровье и внешность.

- Не забывайте постоянно напоминать ребенку об основных правилах личной гигиены и демонстрировать их на собственном примере. Ребенок должен привыкнуть обращать внимание на условия и сроки хранения готовых блюд. Это поможет избежать пищевых отравлений.

- Приучайте ребенка утром завтракать дома. Ешьте утром сами, ведь именно на ваше поведение ребенок ориентируется в первую очередь.

- Следите за весом и внешним видом ребенка. Помните, что детское ожирение – одна из острейших проблем современного общества. Склонность к полноте свидетельствует, в первую очередь, о неправильных пищевых привычках школьника и может привести к ранней гипертонии, сахарному диабету и множеству других заболеваний.

### **ПОДРОСТКИ В ОСОБОЙ ОПАСНОСТИ**

- В подростковом возрасте обмен веществ происходит очень интенсивно. Поэтому подросток должен хорошо и часто питаться.

- Но именно в этом возрасте могут значительно измениться привычки ребенка. Этому способствуют и психологические изменения, и растущая самостоятельность, в том числе возможность самостоятельно тратить карманные деньги.

- Первая опасность, которая грозит вашему ребенку, – чрезмерное употребление вы-

сококалорийных, непитательных снеков, газированных напитков и алкоголя. Это может привести к ожирению и нарушениям работы пищеварения. Постарайтесь занять ребенка каким-либо видом спорта – это увеличит физические нагрузки, и у ребенка будет меньше свободного времени.

- Обращайте внимание на вес и пищевое поведение девочек. В этом возрасте они начинают задумываться о своем внешнем виде и могут самостоятельно увлечься «модными» диетами. Соблюдение любых диет без консультации врача-диетолога может привести к серьезным нарушениям здоровья, вплоть до анорексии, лечение которой может потребовать длительной физической и психологической реабилитации.

### ПАМЯТКА ШКОЛЬНИКУ

- Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.

- Не увлекайся острой, соленой, жирной и жареной пищей.

- Во время еды старайся не разговаривать и не читать.

- Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывай пищу.

- Не переедай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.

- Помни, что кондитерские изделия – это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще одного раза в день.

- Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды кипяченая, фильтрованная негазированная бутилированная вода

#### Пример дневного меню для ребенка 7-16 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес готовой порции, г
<b>Завтрак</b>	
1. Каша овсяная молочная	180+5
2. Творожная запеканка	100
3. Чай с молоком и сахаром	200
<b>Второй завтрак</b>	
1. Свежие фрукты	200
2. Бутерброд с сыром	25+8
<b>Обед</b>	
1. Суп рыбный с овощами	400
2. Котлеты мясные запеченные	90
3. Вермишель отварная	100
4. Салат из свёклы и зеленого горо	100+10
5. Компот из свежих яблок с сахаром	200
<b>Полдник</b>	
1. Чай с сахаром	200
2. Булочка сдобная	75
<b>Ужин</b>	
1. Курица отварная	65
2. Пюре картофельное	180+3
3. Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом	75+5
4. Компот из свежих яблок	200
<b>Перед сном</b>	
1. Кефир (2,5% или 3,2 жирности)	230
<b>На весь день</b>	
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	210

БУ «Сургутский городской центр медицинской профилактики»

[www.cmpsurgut.ru](http://www.cmpsurgut.ru)



# ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА