

Составляем оптимальное меню

Как накормить ребенка так, чтобы учеба была не в тягость, а в радость, каким продуктам стоит отдавать особое предпочтение и почему старшие школьники должны есть реже, чем первоклашки?

Фактический рацион питания ребенка-школьника во многом зависит от того, какие навыки здорового питания мы, родители, успели привить своим детям. Ведь именно в школьном возрасте начинается повальное увлечение детей «фаст-фудом», а у девочек-старшекласниц — еще и нездоровыми диетами для снижения веса

В зависимости от возраста рекомендуемый рацион школьника будет отличаться по своему химическому составу (калорийность, количество белков, жиров, углеводов и др.) (см. таблицу).

Возраст детей	Средняя потребность детей в энергии, ккал/сутки	Рекомендуемая величина потребления белка, г/сутки	Рекомендуемая величина потребления жиров, г/сутки		Рекомендуемая величина потребления углеводов, г/сутки
			общее количество	в том числе животного	
6 лет (школьники)	1900-2000	66-75	43-49 (65%)	63-71	256-280
7-10 лет	2100-2300	74-87	44-52 (60%)	70-82	284-322
11-13 лет (мальчики)	2400-2700	84-102	51-61 (60%)	80-96	324-378
11-13 лет (девочки)	2300-2500	81-94	49-56 (60%)	77-89	311-350
14-17 лет (юноши)	2800-3000	98-113	59-68 (60%)	93-107	378-420
14-17 лет (девушки)	2400-2600	84-98	50-59 (60%)	80-92	339-384

В режиме младшего школьника должно сохраняться 5-разовое питание.

Старшекласники могут переходить уже на 4х-разовый прием пищи.

Важно, чтобы ребенок не отказывался от обязательного горячего завтрака в школе, который должен проводиться после 2-го или 3-го урока.

Примерное меню школьника младшего возраста может выглядеть примерно так:

1-й завтрак: каша (овощное блюдо); кофе (чай, молоко).

2-й завтрак: яичное (творожное) блюдо; кофе (чай, молоко).

Обед: салат; первое блюдо; блюдо из мяса (птицы, рыбы); гарнир; напиток.

В качестве первого блюда ребенку-школьнику можно приготовить бульоны (куриный, мясной, рыбный); супы на этих бульонах, заправленные овощами, крупами, клецками, галушками; вегетарианские супы; супы молочные, фруктовые. Вторым блюдом могут быть котлеты, биточки, тефтели, различные тушеные овощи с мясом, рыбой, птицей, всевозможные запеканки, запеченная рыба, птица, тушеное мясо, азу, гуляш, бефстроганов .

Полдник: кефир (молоко); печенье или хлебцы из цельных злаков; свежие фрукты.



Ужин: овощное (творожное) блюдо или каша; молоко (кефир).

Самыми важными ростовыми аминокислотами являются лизин, триптофан и гистидин, поэтому важно, чтобы в рационе школьника были их источники — мясо, рыба, яйца, творог, сыр, кальмары, бобовые.

Важным дополнением белковой части рациона школьника являются бобовые и орехи. С собой школьнику можно всегда иметь в портфеле для «экспресс-перекуса» пакетик орехов и сухофруктов.

Обязательно нужно контролировать потребление ребенком кондитерских изделий и булочек (часто дети покупают их во время перемен и по пути из школы): избыточное содержание их в рационе может способствовать развитию нарушения обмена веществ, что приводит к аллергии, сахарному диабету и ожирению.