

Правильное питание для детей школьного возраста — это залог его крепкого иммунитета, хорошей успеваемости и здоровья.

Принципы здорового питания школьников:

Калорийность. При создании рациона на каждый день, необходимо учитывать энергозатраты ребенка.

Разнообразие. Это один из главных принципов создания меню, только так можно обеспечить организм незаменимыми аминокислотами.

Режим. Питаться ребенок должен регулярно, промежутки между приемами пищи должны быть регламентированы.

Сбалансированный рацион. Обязательным считается наличие белков животного происхождения. Углеводы, которые быстро расщепляются, должны составлять не более 20%.

Витамины. В рационе должны присутствовать овощи и фрукты.

Конечно же, необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка. Крайне важно, чтобы дети кушали рыбу, не менее одного или двух раз в неделю. Каждый день необходимо употреблять молочные продукты, особенно йогурт, молоко, сыр. Всевозможные сладкие вкусности и жирные блюда допускаются в рационе, но они не должны заменять собой основную пищу.



Рекомендации по организации правильного питания для школьников



Тираж 100 экз.
ГУ «Ляховичский райЦГиЭ»

Правильное питание для детей школьного возраста предусматривает, что завтрак и обед должны быть наиболее энергетически емкими, а вот ужинать лучше за два часа до сна.

Несколько слов о калорийности

Ученики младшей школы — не более **2400 ккалорий**.

Школьники, которые учатся в средней школе — **2500 ккал**.

Старшеклассникам положено до **2800 ккал**.

Дети, которые активно занимаются спортом должны употреблять на 300 ккал больше.

Что надо прививать детям?

Колоссальное значение имеет культура питания, а приучаться кушать правильную еду необходимо с детства. Поощряйте детей к употреблению разнообразной питательной пищи. Не стоит отказывать себе в свежих овощах и фруктах. Отдельного внимания заслуживают продукты с высоким содержанием крахмала, а польза от цельного молока, йогурта и сыров вообще несравнима. Основным источником поступления жидкости в организм должна быть вода, а не сладкие газировки.