

Основные продукты, которые должны присутствовать в меню школьника

Крупы

Обязательно должны быть в ежедневном меню в виде каш, которые насыщают организм сложными углеводами, витаминами и минералами.

Можете предлагать ребенку кукурузную, рисовую, гречневую каши, а также блюда из овсянки и пшена.

Мясо

Это основной источник полноценного белка, а также витаминов. В рацион можно включить блюда из нежирных сортов продукта – индейки, кролика, курицы, говядины. Для максимального сохранения всех питательных веществ готовить блюда лучше на пару или запекать.

Оптимальный вариант – рубленое мясо в виде запеканок, котлет, тефтелей.

Рыба

Этот продукт должен обязательно присутствовать в рационе ребенка хотя бы 2 – 3 раза в неделю.

Он насытит организм аминокислотами, полиненасыщенными жирами, а также фосфором, **железом**, фтором. В меню лучше включать нежирные сорта рыбы, готовить на пару или запекать в духовке.

Овощи и фрукты

Это источники комплекса витаминов и минералов, а также **клетчатки**, пищевых волокон и пектина. Употреблять их следует частично в свежем виде, а также использовать для приготовления всевозможных запеканок, супов, компотов, салатов.

А чтобы получить максимум пользы, лучше использовать овощи и фрукты по сезону, причем выбирать те, которые произрастают в Вашем регионе (а лучше – на собственном огороде).

Цитрусовые следует давать детям в ограниченном количестве во избежание развития **аллергических реакций**.

Молоко и кисломолочные продукты

Продукты этой группы являются источником легкоусваиваемого **кальция**, аминокислот, **витамина Д**, молочного сахара, минералов.

Молоко, кефир, творог, ряженку, **йогурт** (лучше домашнего приготовления) необходимо ежедневно включать в рацион ребенка любого возраста. Употреблять их можно как в свежем виде, так и готовить молочные супы, запеканки, сырники.

Хлеб

Также является полезным продуктом, содержит множество витаминов и минералов, необходимых для полноценного функционирования детского организма. Предложите ребенку пшеничный хлеб с отрубями, который является лидером по содержанию витаминов и минеральных веществ.

В идеале и детям, и взрослым следует употреблять хлеб, приготовленный самостоятельно.

Макаронны

Это прекрасный источник сложных углеводов, обеспечивающих энергией. Кроме того, макаронные изделия содержат комплекс минералов, помогающих

защитить организм ребенка от различных болезней и укрепить иммунитет. В рацион стоит включать только макароны из твердых сортов пшеницы.

Масло

Источник **жирных кислот**, витаминов А и Е. Для получения пользы достаточно заправить любой салат ложкой этого продукта.

В детское меню следует включать наиболее полезные виды масел – оливковое, льняное, подсолнечное.

Также в рационе ребенка должно присутствовать сливочное масло с жирностью 82,5%:

- **До года:** до 5 г в сутки.
- **С года до трех:** 6 – 10 г в сутки.
- **После трех лет:** 15 г в сутки.

Яйца

Не менее ценный, чем масло, источник белка и витаминов А, Е, Д.

Яйца насыщают организм ребенка лецитином, который необходим для полноценного функционирования нервной системы и правильного кроветворения. Изначально в рацион стоит включать перепелиные яйца, ближе к 3-летнему возрасту можно вводить куриные.

Двух – трех сваренных вкрутую или жареных яиц в неделю вполне достаточно для восполнения необходимых запасов.

Принимая во внимание обилие продуктов, рекомендованных к ежедневному употреблению, важно составить меню правильно. И поможет в этом пищевая пирамида.

Принципы правильного питания для детей

Родителям важно понимать, что правильное питание – это не **диета**, а грамотно составленное ежедневное меню, обеспечивающее поступление всего комплекса полезных веществ в организм ребенка.

При разработке рациона для ребенка на каждый день следует руководствоваться такими правилами:

1. Старайтесь, чтобы ребенок ел не менее 4 – 5 раз в сутки в одно и то же время, причем как в будние, так и в выходные дни.

2. Калорийность блюд, в зависимости от возраста ребенка, составляет 1300 – 1800 ккал в сутки:

- на завтрак приходится примерно 25% ккал,
- на обед – 35 – 40%,
- на ужин – 25%,
- на перекус и полдник – 10 – 15%.

3. Порции блюд должны быть небольшими, но при этом хорошо утолять голод: оптимально – 250 – 300 г основного блюда, 20 – 30 г хлеба и 200 мл напитка.

4. Следите, чтобы в организм ребенка ежедневно поступало сбалансированное и достаточное количество белков, углеводов и жиров.

5. Включайте в рацион максимально полезную и натуральную пищу, минимизируйте употребление продуктов с пищевыми добавками, консервантами, красителями.

6. Готовьте блюда на пару, отваривайте и запекайте, чтобы сохранить в ней максимум пользы.

И еще несколько полезных советов, которые помогут составить сбалансированное меню для Вашего ребенка:

- **Старайтесь готовить свежую пищу перед каждым ее приемом.** Так Вам удастся сохранить максимум питательных веществ в продуктах.

- **Покупайте только свежие и качественные продукты.** Обязательно обращайте внимание на сроки годности и состав, не кормите ребенка продуктами с добавлением красителей, пищевых добавок, консервантов.

- **Соблюдайте все циклы технологической обработки продуктов,** чтобы сохранить в них максимум витаминов и минералов.

- Если ребенок посещает дошкольное учреждение, **интересуйтесь, что он ел на протяжении дня.** Так Вы сможете дополнить его рацион недостающими веществами.

- Особое внимание стоит уделить составлению меню для детей, **которые посещают спортивные секции.** Из-за повышенных энергетических затрат количество углеводов и белков в их рационе следует увеличить.

- **Не стоит полностью исключать из рациона ребенка сахар,** даже если Вы сами от него отказались. Глюкоза для детского организма крайне важна, ведь на протяжении дня дети ведут себя очень активно. Из-за дефицита глюкозы у них может развиваться гипогликемический синдром, проявляющийся липким потом, раздражительностью, **обмороком.** Однако помните, что сладкое можно и нужно употреблять в меру.

- **Если ребенок ест мало, не спешите его кормить силой.** Если при этом он имеет хорошее самочувствие и развивается в соответствии с возрастом, значит потребляемых с пищей веществ ему вполне достаточно.