



# Здоровое питание ШКОЛЬНИКОВ

**Здоровое питание** – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Школьный возраст (от 7 до 17 лет) – важнейший период в жизни человека, время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. В современном мире школьники принимают на себя и вынуждены перерабатывать все возрастающее давление информационного потока, воздействующего на них не только на учебе, но и дома. Помимо школьной программы многие дети и подростки дополнительно занимаются в кружках и спортивных секциях. Для формирования и сохранения физического и психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника.

Питание в определенные часы способствует полноценному усвоению пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний.

***Для учащихся первой смены оптимальными будут следующие часы приема пищи:***

- первый завтрак дома: 07:00–08:00;
- второй завтрак: 10:30–11:00;
- обед: 13:00–14:00;
- полдник: 16:30–17:00;
- ужин: 19:00–20:00 (не позже чем за полтора часа до сна).

***Для детей, обучающихся во вторую смену:***

- завтрак: 07:00–08:00;
- обед: 12:00–12:30;

- полдник: 15:00;
- ужин: 20:00–20:30.

***В зависимости от возраста в среднем совокупная энергетическая ценность рациона в сутки должна составлять:***

- 7–11 лет: 2300 ккал;
- 11–14 лет: 2500 ккал;
- 14–18 лет: до 3000 ккал.

Содержание белков, жиров и углеводов следует поддерживать в соотношении примерно 1:1:4 по массе и по калорийности 10–15%:30%:55–60% соответственно. Содержание растительных и животных белков должно быть в соотношении 2:3. Жиры преимущественно растительные.

В питании обязательно должны присутствовать молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, овощи, фрукты, орехи, растительные масла.

***Наиболее распространенные ошибки в организации питания школьника:***

- Отказ от завтрака;
- Питание преимущественно полуфабрикатами;
- Использование в качестве перекуса высокоуглеводных продуктов;
- Дефицит употребления рыбы;
- Недостаточное употребление овощей и фруктов;
- Употребление кофеинсодержащих энергетических напитков.

Питание при грамотной организации должно обеспечить учащихся всеми пищевыми ресурсами, необходимыми для полноценного развития растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок.

