Питание школьников – составляем оптимальное меню.

<http://oede.by/publication/interesnoe_o_ede/pitanie_shkolnikov__sostavlyaem_optimalnoe_menyu/>

***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, нам рассказала Наталья Бацукова, доцент, зав. кафедры общей гигиены БГМУ,***

***кандидат медицинских наук.***

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-старшеклассниц — еще и нездоровыми диетами для снижения веса. Поэтому в преддверии школьного сезона позвольте дать общие рекомендации по рациональному питанию детей школьного возраста.

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

Физиологические потребности детей школьного возраста в энергии и основных пищевых веществах («Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп детского населения Республики Беларусь», 2002г.)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Средняя потребность детей в энергии, ккал/сутки** | **Рекомендуемая величинапотребления 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. Старшеклассники 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).

При построении рациона питания детей необходимо следить за правильным распределением продуктов в течение суток. Богатые белком продукты, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке и требуют для переваривания значительно большего количества пищеварительных соков. Кроме того, мясные продукты богаты экстрактивными азотистыми веществами, которые возбуждают центральную нервную систему и такой ужин может приводить к беспокойному сну ребенка, или вообще, к бессоннице. Поэтому блюда из мяса, рыбы, яиц надо использовать в первую половину дня, а молочно-растительные блюда, которые перевариваются значительно легче, – на ужин, так как ночью во время сна процессы пищеварения замедляются.

Особое внимание в питании школьника нужно уделять белковой составляющей рациона, при этом на долю белков животного происхождения должно приходиться не менее 60%. Потребностям растущего детского организма в наибольшей степени соответствует молочный белок, в связи с чем молоко и молочные продукты рассматривают как обязательный, не подлежащий замене продукт детского питания. Для детей школьного возраста суточная норма молока (кефира и др.) — 500 мл. Следует учитывать, что 100 г молока соответствует 12 г сухого молока или 25 г сгущенного. Отдавать предпочтение лучше обогащенным молочным продуктам – с добавлением витаминов, йодированного белка, лактулозы, бифидобактерий. Кстати, кипячение молока снижает его биологическую ценность (разрушаются аминокислоты), лучше пить пастеризованное и ультрапастеризованное молоко.  Школьникам рекомендуются  молочные продукты со сниженной жирностью: в них столько же кальция и белка, как и в жирных продуктах, и степень их усвоения лучше.

***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.***



Рационально употреблять мясо (птицу) 2-3 раза в неделю, чередуя его с рыбой. При этом лучше готовить блюда из филе говядины, телятины, нежирной свинины в отварном и запеченном виде. Школьникам, особенно младшего возраста, стоит ограничивать жареное, копченое, колбасные изделия (последние богаты солью, «скрытыми» жирами и содержат нитрит натрия). Перед готовкой с мяса лучше обрезать видимый жир и снимать кожу с птицы. И, если иногда жарите мясо ребенку, то лучше это делать на сковороде с решеткой, чтобы жир стекал в сковороду или после жарения выкладывайте продукт на чистую салфетку для впитывания излишков жира.

Охлаждайте супы и рагу,  а затем удаляйте затвердевший на поверхности жир. Важным преимуществом мяса является большое количество в нем легкоусвояемого железа (в отличие от железа овощей и фруктов), которое особенно необходимо девочкам-старшеклассницам, иначе возрастает риск развития железодефицитной анемии. Еще одним обязательным белковым продуктом в рационе школьника является рыба. Белки рыб расщепляются пищеварительными ферментами быстрее и легче, чем белки говядины, т.к. не содержат соединительнотканных белков (эластина).

Рыба богата высокоценными 3-омега жирными кислотами, витаминами Д, А, группы В, минеральными веществами K, S, P, J, Zn, Fe, Cu и др. В рыбе много метионина, который улучшает правильное усвоение (а не накопление) жиров. Школьникам следует ограничивать в питании соленую, консервированную, вяленую, копченую рыбу, т.к. она богата солями мочевой кислоты и натрием, что может способствовать заболеванию суставов и развитию гипертонической болезни у ребенка. Отдавать предпочтение следует морской рыбе и морепродуктам (если нет у ребенка аллергии), так как они источник йода, который необходим для улучшения интеллектуального развития школьника и профилактики зоба. Кстати, в качестве дополнительного источника йода попробуйте измельчить на кофемолке сухую морскую капусту и добавлять ее вместо соли в блюда. При приготовлении рыбы,  чтобы уничтожить специфический запах (чего так не любят многие дети) камбалы, трески, палтуса и других морских рыб при варке, в бульон, кроме кореньев и лука, хорошо добавить огуречный рассол (½– 1 стакан на 1 л воды). А для устранения запаха при жарении рыбы нужно на сковороду в растительное масло положить несколько ломтиков очищенного сырого картофеля.   
  
Если ваш ребенок предпочитает блюда из яиц, то, чтобы не перегружать его организм холестерином (кстати, рекомендуемое количество яиц не более 4-5 штук в неделю), можно при приготовлении яичных блюд использовать вместо 1 целого яйца - 2 яичных белка (а желтки можно заморозить и использовать при выпечке).



***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.***  
 Оптимальным в рационе школьника должно быть содержание жира (см. таблицу). Недостаток жиров может приводить к снижению иммунитета, а избыток — к нарушению обмена веществ, ухудшению  усвоения  белка,  расстройству пищеварения.   
Лучшими источниками углеводов в  питании  школьников  являются фрукты, овощи и каши. Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи зеленого, желтого (оранжевого), красного (бордового) цвета, тогда в организм ребенка будут поступать почти все необходимые организму витамины, микроэлементы и биологически активные вещества (индолы, полифенолы, ликопин, хлорофилл и др., которые и придают тот или иной цвет растению и при этом выполняют важные функции в организме). В целом, школьник  должен употреблять не менее 400 г овощей и фруктов в день. С мясными и рыбными блюдами в качестве гарнира ребенку лучше давать сочные овощи: салат, шпинат, мангольд (листовая свекла), все виды капусты, спаржу, кабачки, тыкву, лук, редис, огурцы. Кстати, всеми любимый салат из свежих огурцов и помидоров не является эталоном оптимального сочетания по той причине, что аскорбиновая кислота, которой богаты томаты, легко разрушается ферментом аскорбатоксидазой, которая выходит из нарезанных огурцов. В крайнем случае, этот салат нужно готовить на один прием пищи и сразу его съедать.  
  
 ***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.***

Чтобы процессы пищеварения у школьника проходили без напряжения, нужно учитывать некоторые факторы. Так, доказано замедляющее действие жира на желудочную секрецию (особенно бараньего жира и маргарина). При этом замедляется переваривание белка на 2 часа и более. Замедляющее влияние жира на желудочную секрецию можно устранить, потребляя большое количество зеленых овощей, лучше сырых. Особенно эффективна в этом отношении сырая капуста. По этой причине с сыром, мясом и орехами хорошо сочетаются зеленые овощи. Также снижает интенсивность переваривания пищи привычка ребенка запивать блюдо водой — при этом разбавляется пищеварительный сок и снижается концентрация пищеварительных ферментов, что также удлиняет и затрудняет пищеварение.

**Инна Изотова,  специально для**[**Oede.by**](http://oede.by/)