**Рекомендации для родителей**

Вопрос о правильном рационе питания детей школьного возраста волнует всех родителей, заботящихся об их здоровье. Карманные деньги, выдаваемые на «мелкие расходы», чаще всего тратятся на вредные вкусности, а значит, нужно не только придирчиво изучать меню в школьной столовой, но и самим составить такой рацион питания, при котором все потребности растущего организма будут удовлетворены в полной мере.

Рацион питания школьника должен быть адекватен энергозатратам ребёнка. Современные школьные программы очень насыщенны и требуют значительных усилий и большой траты времени не только в школе, но и дома. Море информации, обрушивающейся на головы детей буквально отовсюду, создаёт большую нагрузку на нервную систему.  Добавьте к этому невероятные психические нагрузки, связанные с социальной адаптацией – и получите довольно грустную картину. Как сохранить здоровье ребёнка, помочь ему справиться со всеми нагрузками?

Помните древнее выражение – «Ты есть то, что ты ешь»? Как ни странно, это не звучит, но питание играет в жизни любого человека очень важную роль, а уж в жизни ребёнка – тем более. Правильное питание школьника – залог его здоровья, успеваемости и нормального развития. По мнению диетологов, ребёнок, учащийся в школе, должен есть не менее 4 раз в день, причём завтраки, обеды и ужины обязательно должны включать в себя горячие блюда. Школьники проводят по полдня вне дома, а некоторые – и вовсе весь день. Наша задача – накормить ученика правильным завтраком и ужином.

Составляя рацион для школьника, помните о балансе важных питательных веществ и витаминов. Но для начала давайте вспомним, для чего нужны эти вещества и где они находятся.

**Витамин А** – обеспечивает нормальное состояние слизистых оболочек и кожи, улучшает сопротивляемость организма, отвечает за нормальное состояние зрения. Витамин А содержится в рыбе и морепродуктах, печени, абрикосах, моркови.

**Витамин В1** – улучшает пищеварение, укрепляет нервную систему и память. Этот витамин находится в овощах, рисе, мясе птицы.

**Витамин В2** – укрепляет ногти и волосы и положительно влияет на состояние нервов. Витамин В2 содержится в яйцах, молоке, капусте брокколи.

**Витамин В6** – отвечает за нормальную работу печени, улучшает кроветворение, благотворно влияет на функции нервной системы. Этот витамин содержится в яичном желтке, пивных дрожжах, бобовых и в цельном зерне.

**Витамин В12** – стимулирует рост, способствует кроветворению, улучшает состояние центральной и периферийной нервной системы. Содержится в мясе, сыре, морепродуктах.

**Витамин РР** – регулирует уровень холестерина и улучшает кровообращение. Витамин РР содержится в рыбе, мясе, орехах, овощах, в хлебе грубого помола.

**Пантотеновая кислота** – благотворно влияет на функции нервной системы и двигательную функцию кишечника. Содержится в яичном желтке, мясе, фасоли, цветной капусте.

**Фолиевая кислота** – необходима для роста и нормального кроветворения. Это «зелёный» витамин, фолиевой кислоты много в шпинате, зелёном горошке, савойской капусте и т.д.

**Биотин** – отвечает за состояние кожи, ногтей и волос, регулирует уровень сахара в крови. Биотин содержится в яичном желтке, буром рисе, соевых бобах, помидорах.

**Витамин С** – полезен для иммунной системы, соединительной ткани и костей, ускоряет заживление ран. Витамина С много в шиповнике, облепихе, сладком перце, чёрной смородине, лимоне.

**Витамин D** – укрепляет зубы и кости. Витамин D находится в печени, икре, яйцах, молоке.

**Витамин Е** – борется с разрушительным воздействием свободных радикалов, влияет на функции эндокринных и половых желёз, замедляет старение. Содержится в орехах и растительных маслах.

**Витамин К** – отвечает за нормальную свёртываемость крови. Этот витамин находится в шпинате, кабачках, салате и белокочанной капусте.

 Ребенок не должен голодать, частое и дробное питание небольшими порциями входит в понятие здорового питания. Наличие режима питания позволяет сохранить здоровье на долгие годы. Питаться лучше 4-6 раз в день. Неизменными остаются основные приемы пищи: завтрак, обед и ужин. Кроме того, желательно, чтобы были дополнительные приемы пищи, так называемые «перекусы»: второй завтрак, полдник и кефир на ночь. В качестве перекусов можно предложить орехи (если нет аллергических реакций), зерновые хлебцы, фрукты или овощи. Переедание на ночь является крайне нежелательным.

Оптимальный рацион обязательно включает фрукты и овощи, продукты с высоким содержанием сложных углеводов (цельнозерновой хлеб, каши) и источники полноценного белка (например, нежирное мясо, рыба).

Жажду рекомендуется утолять водой. Вода должна быть всегда доступна, например, наличие бутылочки воды в портфеле. Употребление сладких напитков в настоящее время рекомендуется ограничивать. Причем к ним относятся не только классические газированные напитки, но и соки.

Нарушение питания приводит к повышенной утомляемости, снижению успеваемости в школе, нарушением роста и развития. Переедание, как и недоедание способствую раннему формированию алиментарно-зависимых заболеваний, к которым относятся гастрит, ожирение, сахарный диабет 2 типа, сердечно-сосудистые заболевания, белково-энергетическая недостаточность, анемия и другие.

Лучший способ приучить ребенка к здоровой пище – личный пример. Иногда, для того чтобы ввести в рацион ребенка новый продукт, например, рыбу или брокколи, нужно терпение и время. Начинайте с небольших порций, расскажите ребенку историю об этом продукте, привлеките к приготовлению. И хвалите даже за небольшие успехи. Здоровье ребенка будет вашим хорошим вознаграждением.

Всем известное трио основных питательных веществ – белки, жиры, углеводы – содержатся во всех видах продуктов в разном соотношении, но качество этих веществ напрямую зависит от вида и качества продукта.

Правильная организация питания школьников обеспечивает организм детей всеми ресурсами не только для роста и развития, но и для возрастающих нагрузок в школе и полового созревания. И вклад родителей особенно важен!

**ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ВОЗРАСТЕС 7 ДО 11 И С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Название пищевых веществ | Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп |
| с 7 до 11 лет | с 11 лет и старше |
| Белки (г) | 77 | 90 |
| Жиры (г) | 79 | 92 |
| Углеводы (г) | 335 | 383 |
| Энергетическая ценность (ккал) | 2350 | 2713 |
| Витамин B1 (мг) | 1,2 | 1,4 |
| Витамин B2 (мг) | 1,4 | 1,6 |
| Витамин C (мг) | 60 | 70 |
| Витамин A (мг рет. экв) | 0,7 | 0,9 |
| Витамин E (мг ток. экв) | 10 | 12 |
| Кальций (мг) | 1100 | 1200 |
| Фосфор (мг) | 1650 | 1800 |
| Магний (мг) | 250 | 300 |
| Железо (мг) | 12 | 17 |
| Цинк (мг) | 10 | 14 |
| Йод (мг) | 0,1 | 0,12 |