**Основы здорового питания для школьников**

Здоровое питание школьников призвано способствовать хорошему функционированию и правильному развитию организма детей. Сбалансированное меню на неделю, которое включает все необходимые полезные продукты, должно в полной мере удовлетворить потребности ребёнка в питательных веществах и витаминах.

Еде отводится особая роль в полноценном росте и развитии школьника. Во-первых, она укрепляет организм и обеспечивает энергией, а во-вторых, прямым образом оказывает влияние на успеваемость, работоспособность и трудолюбие. Когда каких-то полезных элементов не хватает, в организме начинаются сбои, возникают проблемы со здоровьем.

Болезни желудочно-кишечного тракта очень часто развиваются у детей возраста шести лет. А пик заболевания можно наблюдать в 12-18 лет. Одной из важных причин, которая приводит к нарушениям в работе пищеварения, является нерегулярное и неправильное питание. Если ребёнок употребляет много острых и жареных блюд, маринадов, консервов, копчений, газированных напитков, обязательно возникнут проблемы. Особенно когда режим дня не соблюдается и присутствует привычка есть быстро и всухомятку.

Следует помнить, что питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным. Это самые важные правила, которые следует учитывать. Поэтому меню на неделю для детей разного возраста должно тщательно составляться. При этом нужно подумать о том, чтобы энергетическая ценность употребляемых продуктов не была выше, чем траты организма.

В суточном меню для детей на неделю должны находиться в оптимальном соотношении белки, углеводы, жиры, витамины и аминокислоты. Поэтому, выбирая продукты, нужно учесть, что входит в их состав.

**Секреты здорового питания**

Существуют определённые правила, которые следует учитывать, чтобы организм ребёнка развивался нормально. Если к ним прислушаться, дети будут расти сильными, крепкими и здоровыми. Такие рекомендации пригодятся всем родителям.

Правила [здорового питания для детей](https://legkopolezno.ru/zozh/pitanie/zdorovoe-dlya-detej/):

* В меню школьников не должно быть фастфудов, гамбургеров, чипсов, картошки фри, газированных напитков. Такая еда вредна не только для детей, но и для взрослых.
* Питаться нужно несколько раз в сутки, четыре-пять. Особенно важно подкрепляться в одно и то же время. Нельзя есть всухомятку. Это способствует развитию гастритов и проблем с ЖКТ.
* Каждый приём пищи должен содержать продукты с клетчаткой. Это хлеб, картофель, крупы, макароны, овощи и фрукты.
* Полезно употреблять хлеб и хлебобулочные изделия, если для их изготовления использовалась мука грубого помола.
* Ежедневно нужно употреблять в большом количестве овощи, фрукты, соки. Лучше если они будут нескольких видов, так как каждый несёт в себе определённый набор полезных веществ.
* Соль желательно ограничить в употреблении. Нужно использовать в пищу йодированную. Делать это следует с целью досаливания после приготовления.
* Из меню лучше исключить острые специи и приправы, кетчуп, майонез, уксус.
* Сахара, кондитерские изделия, сладости, газировки нужно употреблять в ограниченных количествах.
* Блюда лучше готовить на пару либо отваривать. Важно не переборщить с термообработкой, иначе все полезные вещества будут потеряны. А фрукты и овощи во время сезона лучше есть свежими.
* Исключить употребление кофе, энергетических и алкогольных напитков.
* Школьников следует учить здоровому образу жизни.
* Хороший сбалансированный рацион на неделю можно составить не только из продуктов дорогих по цене. Питание способно быть полноценным и из доступных продуктов. Главное – разнообразный рацион и грамотное приготовление.

Такие правила и идеально составленное меню для школьников любого возраста помогут организму нормально функционировать и развиваться. Важно соблюдать режим дня и не пропускать приёмы пищи. На завтрак следует употреблять что-то горячее. Это может быть каша, картофель либо макароны. Прекрасным дополнением являются фрукты с овощами. А выпить можно чай или сок. Не стоит подгонять ребёнка, если он медленно ест. И заставлять тоже не надо, тогда в будущем не будет проблем с весом.

Для перекуса до обеда хорошо подойдёт натуральный сок без консервантов и сахара, бутерброды, фрукты, печенье. На обед обязательно должно быть первое. Это может быть лёгкий крем-суп с зеленью – вкусно и полезно. А на ужин подойдёт что-нибудь из овощей, к примеру, рагу. Сладкое, халву, торты лучше употреблять нельзя включать в рацион на каждый день. Также необходимо следить, чтобы ребёнок школьного возраста пил много чистой воды.

Очень важно знать чувство меры. Питаться школьнику нужно хорошо и сытно, но перекармливать ребёнка тоже вредно. Иначе в итоге возникнут проблемы с весом. Если соблюдать все эти несложные и важные рекомендации, дети будут расти здоровыми, энергичными, сильными и счастливыми.

**Источник**: https://legkopolezno.ru/zozh/pitanie/pravila-zdorovogo-pitaniya-dlya-shkolnikov/