**Принципы здорового питания**

Ребенок старше 7 лет нуждается в сбалансированном здоровом рационе не меньше детей младшего возраста.

**Основными нюансами питания детей этого возраста являются такие:**

* В течение дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты ребенка.
* Рацион школьника должен быть сбалансирован по незаменимым и заменимым нутриентам . Для этого рекомендуется его максимально разнообразить.
* Важно учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.
* Минимум 60% белков в рационе ребенка-школьника должно поступать из продуктов животного происхождения.
* Количество получаемых с пищей углеводов для школьника должно быть в 4 раза больше, чем количество белка или количество жира.
* Быстрые углеводы, представленные в меню ребенка сладостями, должны составлять до 10-20% всех углеводов.
* Важно наличие режима приемов пищи, чтобы ребенок питался регулярно.
* Рацион школьника должен включать хлеб, картофель, злаки. Мучные изделия для ребенка стоит готовить на муке грубого помола.
* Один-два раза в неделю ребенок должен есть рыбу. Также минимум один раз в недельном меню школьника должно быть красное мясо.
* Бобовые ребенку этого возраста рекомендуют есть 1-2 раза в неделю.
* Ежедневно в рационе ребенка должно присутствовать пять порций овощей и фруктов. Одной порцией считают апельсин, яблоко, банан или другой средний фрукт, 10-15 ягод или виноградин, два небольших фрукта (абрикос, слив), 50 г овощного салата, стакан сока (учитывается лишь натуральный сок), столовая ложка сухофруктов, 3 ст. л. отварных овощей.
* Ежедневно ребенку следует употреблять молочные продукты. Рекомендуется три порции, одной из которых может быть 30 г сыра, стакан молока, один йогурт.
* Сладости и жирные продукты допустимы в рационе школьника, если они не заменяют собой полезную и здоровую пищу, поскольку в печенье, тортах, вафлях, картофеле фри и других подобных продуктах очень мало витаминов и минеральных компонентов.
* Стоит минимизировать поступление с пищей синтетических пищевых добавок, а также специй.

**Режим питания**

**На режим приема пищи ребенка, посещающего школу, влияет смена обучения. Если ребенок учится в первую смену, то он:**

* Завтракает дома примерно в 7-8 часов.
* Перекусывает в школе в 10-11 часов.
* Обедает дома либо в школе в 13-14 часов.
* Ужинает дома примерно в 19 часов.

**Ребенок, обучение которого происходит во вторую смену:**

* Завтракает дома в 8-9 часов.
* Обедает дома перед тем, как отправиться в школу, в 12-13 часов.
* Перекусывает в школе в 16-17 часов.
* Ужинает дома примерно в 20 часов.

*Завтрак и обед должны быть наиболее энергетически ценными и обеспечивать в сумме около 60% от дневной калорийности. Ужинать ребенок должен максимум за два часа до того, как он отправится спать.*

**Какими способами лучше готовить пищу?**

Школьникам готовить пищу можно любым способом, но все же увлекаться жаркой не рекомендуют, особенно, если у ребенка низкая активность или есть склонность к набору подкожного жира. **Наиболее оптимальными видами приготовления пищи для детей считают тушение, запекание и отваривание.**

**Какие продукты нужно ограничить в рационе?**

**Старайтесь ограничивать в меню ребенка такие продукты:**

* Сахар и белый хлеб – при избыточном потреблении они вызывают набор веса.
* Продукты, в которых есть пищевые добавки (красители, консерванты и другие).
* Маргарин.
* Не сезонные фрукты и овощи.
* Сладкую газировку.
* Продукты с кофеином.
* Майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства.
* Острые блюда.
* Фастфуд.
* Сырокопченые колбасы.
* Грибы.
* Блюда, которые готовятся во фритюре.
* Соки в пакетах.
* Жвачки и леденцы.

**Самые оптимальные напитки для ребенка школьного возраста – вода и молоко.**Недостатками соков являются большое содержание сахара и повышенная кислотность, поэтому их следует либо давать во время приемов пищи, либо разбавлять водой.

На общее количество жидкости, которую должен употреблять школьник в день, влияет его активность, питание и погода. Если погода жаркая, а активность ребенка повышена, давайте ребенку больше воды или молока.

*Газированные напитки и продукты с кофеином в младшем школьном возрасте не рекомендованы. Старшим школьникам давать такие напитки допустимо, но не во время приемов пищи, так как из-за кофеина ухудшается всасывание железа.*

**Как составлять меню?**

* На завтрак советуют дать 300 г основного блюда, например, каши, запеканки, сырников, макарон, мюсли. К нему предложите 200 мл напитка – чая, какао, цикория.
* В обед советуют есть овощной салат или другую закуску в количестве до 100 г, первое блюдо в объеме до 300 мл, второе блюдо в количестве до 300 г (оно включает мясо или рыбу, а также гарнир) и напиток объемом до 200 мл.
* Полдник может включать запеченные либо свежие фрукты, чай, кефир, молоко или другой напиток с печеньем или домашней выпечкой. Рекомендуемый объем напитка для полдника – 200 мл, количество фруктов – 100 г, выпечки – до 100 г.
* Последний прием пищи включает 300 г основного блюда и 200 мл напитка. На ужин стоит приготовить ребенку легкое белковое блюдо, например, из творога. Также для ужина хорошо подходят блюда из картофеля и других овощей, каши, блюда из яиц или рыбы.
* К каждому приему пищи можно добавлять хлеб в дневном количестве до 150 г пшеничного хлеба и до 75 г ржаного.

*В первую очередь нужно учесть, в какую смену учится ребенок, поскольку это влияет на его приемы пищи. Кроме того, рекомендуется составление рациона не на один день, а на всю неделю, чтобы блюда не повторялись и все нужные продукты присутствовали в недельном меню.*

**Пример правильного меню на неделю**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Завтрак** | **Обед** | **Полдник** | **Ужин** |
| Понедельник | Сырники с яблоками и сметаной (300 г)  Чай (200 мл)  Бутерброд (100 г) | Салат из капусты и моркови (100 г)  Борщ (300 мл)  Котлета из кролика (100 г)  Картофельное пюре (200 г)  Компот из сушеных груш и чернослива (200 мл)  Хлеб (75 г) | Кефир (200 мл)  Апельсин (100 г)  Печенье (50 г) | Омлет с зеленым горошком (200 г)  Настой шиповника (200 мл)  Хлеб (75 г) |
| Вторник | Рисовая молочная каша с изюмом (300 г)  Какао (200 мл)  Бутерброд (100 г) | Салат из свеклы (100 г)  Бульон с яйцом (300 мл)  Биточки из говядины (100 г)  Тушеная капуста с кабачками (200 г)  Яблочный сок (200 мл)  Хлеб (75 г) | Молоко (200 мл)  Булочка с творогом (100 г)  Яблоко свежее (100 г) | Картофельные зразы с мясом (300 г)  Чай с медом (200 мл)  Хлеб (75 г) |
| Среда | Омлет с сыром (200 г)  Рыбная котлета (100 г)  Чай (200 мл)  Бутерброд (100 г) | Баклажанная икра (100 г)  Картофельный суп с клецками (300 мл)  Тушеная печень (100 г)  Кукурузная каша (200 г)  Фруктовый кисель (200 мл)  Хлеб (75 г) | Кефир (200 мл)  Запеченное яблоко (100 г)  [Овсяное печенье](https://o-krohe.ru/detskoe-pitanie/prikorm/ovsyanoe-pechene/) (50 г) | Блины с творогом и изюмом (300 г)  Молоко (200 мл)  Хлеб (75 г) |
| Четверг | Гречневая молочная каша (300 г)  Цикорий (200 мл)  Бутерброд (100 г) | Салат из редиса и яйца (100 г)  Рассольник домашний (300 мл)  Куриная котлета (100 г)  Цветная капуста отварная (200 г)  Гранатовый сок (200 мл)  Хлеб (75 г) | Молоко (200 мл)  Пирожок с яблоками (100 г) | Запеканка из вермишели и творога (300 г)  Чай с вареньем (200 мл)  Хлеб (75 г) |
| Пятница | Творожные оладьи с медом (300 г)  Чай с молоком (200 мл)  Бутерброд (100 г) | Салат из яблока и моркови со сметаной (100 г)  Бульон с лапшой (300 мл)  Бефстроганов с тушеными овощами (300 г)  Компот из винограда и яблок (200 мл)  Хлеб (75 г) | Фруктовое желе (100 г)  Простокваша (200 мл)  Бисквит (100 г) | Рисовый пудинг с изюмом и курагой (300 г)  Кефир (200 мл)  Хлеб (75 г) |
| Суббота | [Овсяная каша](https://o-krohe.ru/detskoe-pitanie/prikorm/ovsyanaya-kasha/) с ягодами (300 г)  Какао (200 мл)  Бутерброд (100 г) | Кабачковая икра (100 г)  Свекольник (300 мл)  Запеченная рыба (100 г)  Картофель отварной с зеленым горошком (200 г)  Персиковый сок (200 мл)  Хлеб (75 г) | Молочное желе (100 г)  Чай (200 мл)  Булочка с [изюмом](https://o-krohe.ru/detskoe-pitanie/prikorm/izyum/) (100 г) | Омлет с помидорами (200 г)  Цикорий с молоком (200 мл)  Хлеб (75 г) |
| Воскресенье | Пшенная каша с [тыквой](https://o-krohe.ru/detskoe-pitanie/syraya-tykva/) и морковью (300 г)  Чай с медом (200 мл)  Бутерброд (100 г) | Салат из огурцов и помидор (100 г)  Суп-пюре из овощей (300 мл)  Биточки из кальмара (100 г)  Отварные макароны (200 г)  Томатный сок (200 мл)  Хлеб (75 г) | Кефир (200 мл)  Груша (100 г)  Творожное печенье (50 г) | Картофельные котлеты со сметаной (300 г)  Молоко (200 мл)  Хлеб (75 г) |

### *Что делать, если ребенок не кушает продукты, которые ему нужны?*

У ребенка старше семи лет уже сформировались вкусы, поэтому он может отказываться от определенных продуктов, и настаивать, чтобы он их ел, несмотря на отвращение и неприятие, не стоит. Так пищевое поведение может еще больше усугубиться. Родителям стоит попробовать готовить нелюбимые продукты разными способами, возможно, один из них понравится ребенку.

*В остальном же настаивать на употреблении какой-либо пищи не нужно, если питание ребенка можно назвать разнообразным – если в его рационе есть хотя бы 1 вид молочных продуктов, 1 вид овощей, 1 вариант мяса или рыбы, 1 вид фруктов и какое-либо блюдо из злаков. Эти группы продуктов обязательно должны быть в детском меню.*

### *Отсутствие аппетита из-за стресса*

Многие школьники испытывают серьезные психологические нагрузки во время обучения, что сказывается на аппетите. Родителям следует внимательно наблюдать за ребенком и вовремя отреагировать на ситуацию, когда стресс стал причиной снижения аппетита.

*Важно продумать отдых ребенка после возвращения домой и в выходные, предоставив ему возможность переключить внимание и заняться любимым делом. Снять стресс помогают увлечения, особенно, связанные с физической активностью, например, походы в горы, ролики, велосипед, разные спортивные секции.*

**На то, что сниженный аппетит может быть признаком заболевания, будут указывать такие факторы:**

* Ребенок худеет, он малоактивный и вялый.
* У него появились проблемы со стулом.
* Ребенок бледный, его кожа очень сухая, состояние волос и ногтей ухудшилось.
* Ребенок жалуется на периодическое появление болей в животе.
* На коже появились высыпания.

### *Переедание*

Избыточное употребление пищи приводит к полноте у детей, причиной которой чаще всего выступает наследственность и образ жизни. Полному ребенку врач порекомендует изменить питание, однако родители могут столкнуться с трудностями. К примеру, чтобы не соблазнять ребенка сладостями, от них придется отказаться всей семье. К тому же, ребенок будет считать, что запреты несправедливы, и может лакомиться запрещенными блюдами тайком.

*Лучше всего, если полный ребенок пообщается с диетологом один, тогда он легче воспримет советы врача и почувствует себя более ответственным. По словам специалистов, переедание нередко является признаком психологического неблагополучия, например, одиночества. Поэтому есть смысл сходить с ребенком и к психологу.*