

Правильное питание школьников

Правильное, здоровое питание – одна из главных составляющих хорошего самочувствия и успешной учёбы в школе. Ежедневно школьник нуждается в питательных веществах, витаминах, минералах. Школьные нагрузки требуют полной отдачи сил, колоссальных затрат энергии, которые нужно правильно восполнять.

Как должен питаться школьник

В день
выпивать не
менее 1.5 л
жидкости



Есть
молочные
продукты,
сыр, рыбу,
фрукты, мясо

Есть 4 раза в
день, с
перерывами в
3-4 часа

Детям разного возраста нужно разное количество пищи и энергии. Правильное питание школьника младшего возраста (до 10 лет) предполагает получение около 2400 ккал в сутки, старшеклассника (14-17 лет) – около 2600-3000 ккал, в зависимости от пола. Юным спортсменам можно повысить калорийность рациона на 200-300 ккал.

Этих продуктов в дневном рационе ребёнка должно быть не более:

- 5-6 ч. ложек сахара
- 3 шоколадные конфеты
- 5 ч. ложек варенья или мёда
- 2-3 вафли
- 50г. торта
- 1-2 ст. ложки растительного масла
- 30г. сливочного масла

Здоровое питание предполагает сбалансированность по соотношению белков, жиров и углеводов.

Белки содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, твороге, яйцах, бобовых. Организму ребёнка нужно примерно 75-90г. белка в день.

Много полезных **жиров** в маслах, сметане, рыбе, молоке. Необходимо употреблять 80-90г. в сутки.

Углеводы – главный источник энергии, поэтому употреблять их нужно больше, чем белков и жиров – 300-400г. Они содержатся в мучных изделиях, крупах, картофеле, сухофруктах и фруктах, мёде.

Для роста и развития ребёнку необходимы **витамины и микроэлементы**. Витаминами богаты овощи и фрукты, поэтому их можно употреблять практически без ограничений.

Здоровое питание школьника – залог успеха в учёбе!