

Каким должно быть питание школьника

Вот главные рекомендации по здоровому питанию школьника и всей семьи от Всемирной организации здравоохранения, Роспотребнадзора, Минздрава и других научных сообществ.

Соблюдение БЖУ Правильное питание школьника — это в первую очередь баланс белков, жиров и углеводов. Недостаток этих веществ плохо сказывается на здоровье. Так, белки — это строительный материал организма, который отвечает за генерацию тканей и обмен веществ. Больше всего белка — в бобовых. Насыщенные жиры — их больше всего в рыбе и орехах — обеспечивают транспортировку питательных веществ в организме и выработку нужных гормонов. Углеводы — источник энергии. Они бывают простые и сложные — если первые в большом количестве содержатся в хлебобулочных изделиях и сладостях, то вторые можно найти в цельнозерновых продуктах, бобовых, крупах.

Потребление достаточного количества воды Часто встречается утверждение о двух литрах в день, но это условно. Проще всего ориентироваться на чувство жажды — пить тогда, когда хочется. Но у некоторых людей естественное чувство жажды притуплено — чтобы ввести воду в постоянную привычку, придётся механически заставлять себя выпивать несколько стаканов в течение дня. Можно скачать ребёнку приложение для соблюдения водного баланса — на телефон будут приходить напоминания.

Включение в рацион овощей, фруктов, орехов, бобовых Согласно предписаниям ВОЗ, овощи и фрукты являются основным компонентом правильного питания. Рекомендуются употреблять не менее 400 грамм в день — это норма, которую часто недобирают. Потом идут бобовые, орехи, цельные злаки.

Отдельно отметим, что ВОЗ не выделяет мясо как обязательный продукт — более полезной альтернативой являются бобовые, так как содержат больше белка и клетчатки. По рекомендациям Роспотребнадзора, в программе питания школьников половина белка должна быть растительного происхождения, а не животного.

Ограничение соли и сахара Согласно рекомендациям ВОЗ, необходимо следить за размером порций и ограничить потребление соли до пяти граммов в день — это примерно одна чайная ложка. То же самое призывают сделать и с сахаром — лучше употреблять фрукты.

Учитывайте, что 50–75% потребляемой соли уже содержится в продуктах. Избыток соли и сахара приводит к задержанию жидкости в организме и повышению веса. А

ещё ребёнок привыкает к усилителям вкуса и отучается наслаждаться едой без добавок.

Ограничение молочных продуктов Принято считать, что молочные продукты — источник кальция. На самом деле кальция гораздо больше в других продуктах — овощах, зелени, орехах. Лучше почаще есть шпинат, чем пить по стакану молока в день. Кроме того, молочка нередко ведёт к проблемам с кожей — акне, высыпаниям, аллергии. Согласно Минздраву, если выпивать более одного стакана молока в день, то это негативно отразится на организме.

Регулярные приёмы пищи В суете между кружками, уроками и секциями у ребёнка не остаётся времени поесть — а для поддержания энергии нужно есть не менее трёх раз в день.

Частая проблема, особенно среди старших классов, — отсутствие завтрака. Если младшеклассника мама усадит и накормит кашей, то подросток пулей вылетит из дома, в лучшем случае выпив чаю. Но горячий полноценный завтрак — одна из рекомендаций Роспотребнадзора по меню питания школьника.

За завтраком должны следовать обед и ужин — желательно каждый день в одно и то же время.