

Основы рациона и принципы составления меню школьника



Когда ребенок начинает ходить в школу, требования к его питанию меняются, ведь у школьников довольно большие нагрузки. При этом организм продолжает активно расти, поэтому к вопросам питания ребенка школьного возраста всегда следует уделять достаточно внимания. Необходимо обеспечить правильное питание школьнику и приучить его к полезной еде.

Принципы здорового питания:

- в течении дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты ребенка;
- рацион школьника должен быть сбалансирован по незаменимым и заменимым нутриентам (биологически значимые элементы);
- 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 (сладости) должны составлять до 10-20 % всех углеводов;
- режим приема пищи, важно чтобы ребенок питался регулярно;
- в рацион школьника должны входить: хлеб, картофель, злаки. Мучные изделия лучше готовить на муке грубого помола;
- один-два раза в неделю в рацион должна быть включена рыба, а также минимум 1 раз в неделю красное мясо;
- бобовые рекомендуется включить в рацион 1-2 раза в неделю;
- должно присутствовать пять порций овощей и фруктов, под одной порцией понимается:
 - апельсин,
 - яблоко,
 - банан,
 - другой средний фрукт,
 - 10-15 ягод или виноградин,
 - 2 небольших фрукта (абрикос, слива),
 - 50г. овощного салата,
 - стакан натурального сока,
 - столовая ложка сухофруктов,
 - 3 ст. л. отварных овощей;
- ежедневно следует употреблять три порции молочных продуктов, под одной порцией понимается:
 - 30г. сыра,
 - стакан молока,

- один йогурт;
- сладости и жирные продукты допустимы, если они собой 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 так также специй;
- включение в рацион свежевыжатых соков из овощей и фруктов

Потребности ребенка-школьника

	6-9 лет	10-13 лет	14-17 лет
Потребность в энергии (в ккал на 1 кг веса)	80 (в среднем 2300 ккал в сутки)	75 (в среднем 2500-2700 ккал в сутки)	65 (в среднем 2600-3000 ккал в сутки)
Потребность в белках (г в день)	80-90	90-100	100-110
Потребность в жирах (г в день)	80	85-95	90-100
Потребность в углеводах (г в день)	320-260	360-400	400-440
Творог	50 г	50 г	60 г
Мясо	140 г	170 г	200-220 г
Молоко и молочные продукты	500 мл	500 мл	500-600 мл
Яйца	1 штука	1 штука	1 штука
Сыр	10-15 г	10-15 г	10-15 г
Рыба	50 г	50 г	60-70 г
Сахар и сладости	70 г	80 г	80-100 г
Хлебобулочные изделия	225 г	300 г	300-400 г
Из них ржаной хлеб	75 г	100 г	100-150 г
Мука	25 г	30 г	30-35 г
Крупы, макароны и бобовые	35-45 г	50 г	50-60 г
Овощи	275-300 г	300 г	320-350 г
Картофель	200 г	250 г	250-300 г
Фрукты сырые	150-300 г	150-300 г	150-300 г
Фрукты сушеные	15 г	20 г	20-25 г
Сливочное масло	25 г	30 г	30-40 г
Растительное масло	10 г	15 г	15-20 г



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.

Хороший аппетит чаще всего бывает при налаженном режиме питания и значительной физической активности в течении дня.

Способы приготовления пищи для школьника

Готовить пищу школьникам можно любым способом, но все увлекаться жаркой не рекомендуется, если у ребенка низкая активность или есть склонность к набору подкожного жира.

Наиболее оптимальными видами приготовления пищи для детей считают тушение, запекание и отваривание.

Ограничения по продуктам питания

Следует ограничить в меню ребенка следующие 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.



Рекомендуемые жидкости в рационе ребенка

Самые оптимальные напитки – это вода и молоко.

Недостатками соков являются большое содержание сахара и повышенная кислотность, поэтому их следует давать вовремя прима 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, то давайте больше воды или молока.

Газированные напитки и продукты с кофеином в младшем школьном возрасте не рекомендованы. Старшим школьникам такие напитки допустимо давать, но стоит обратить внимание, что во время приема пищи их следует ограничить, так как из-за кофеина ухудшается всасывание железа.

Как правильно составить меню для ребенка

- на завтрак следует включить в меню 300г. основного блюда (каши, запеканки, сырники, макароны, мюсли), а также 200мл. напитка (чай, какао, цикорий).
- в обед следует включить в меню овощной салат или другую закуску в объеме до 200г, первое блюдо в объеме до 300 мл., второе блюдо в объеме до 300г. (мясо или рыбу и гарнир) и напиток объемом до 200мл.
- на полдник следует включить в меню запеченные или свежие фрукты объемом 100г., чай кефир, молоко или другой напиток объемом 200 мл. с печеньем или домашней выпечкой объемом 100г.
- на ужин следует включить в меню 300г. основного блюда (легкое белковое блюдо, либо блюда из картофеля и других овощей, каши, блюда из яиц или рыбы), а также 200мл. напитка.

К каждому приему пищи можно добавлять хлеб в дневном количестве до 150г. пшеничного хлеба и до 25г. ржаного.

ВАЖНО! Рекомендуются составление рациона не на один день, а на всю неделю, чтобы блюда не повторялись и все нужные продукты присутствовали в недельном меню.



Обсуждайте и составляйте меню на всю неделю вместе, если уверены, что капризничать при этом ребенок не будет. Приветствуется и вовлечение ребенка в процесс приготовления еды.

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)	Салат из свеклы (100 г) Бульон с яйцом	Молоко (200 мл) Булочка с	Картофельные зразы с мясом (300 г)

	г) Какао (200 мл) Бутерброд (100 г)	(300 мл) Биточки из говядины (100 г) Тушеная капуста с кабачками (200 г) Яблочный сок (200 мл) Хлеб (75 г)	творогом (100 г) Яблоко свежее (100 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 (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 с ягодами (300 г) Какао (200 мл) Бутерброд (100 г)	Кабачковая икра (100 г) Свекольник (300 мл) Запеченная рыба (100 г) Картофель	Молочное желе (100 г) Чай (200 мл) Булочка с изюмом (100 г)	Омлет с помидорами (200 г) Цикорий с молоком (200 мл) Хлеб (75 г)

		отварной с зеленым горошком (200 г) Персиковый сок (200 мл) Хлеб (75 г)		
Воскресенье	Пшенная каша с тыквой 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 макаронны (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)

Пищу следует принимать вместе с ребенком за общим столом, таким образом Вы будете показывать, как правильно нужно питаться.