**Здорове харчування школяра**

**Вересень - початок нового навчального року. Ваша дитина - вже не викликає розчулення як потішний карапуз, вона вже «дорослий» першокласник, на плечі якого лягає незвичний вантаж відповідальності. Тепер він повинен навчатися цілу вічність - 35 хвилин - сидіти за партою, уважно слухати вчителя й отримувати гарні оцінки.**  
  
Не менш навантаження відчувають й учні середньої школи. Випуск з молодшої школи, де вчорашні малюки були під турботливою опікою першого вчителя, проблеми підліткового віку - все це створює додатковий стрес і заважає повноцінному освоєнню учбового матеріалу.  
  
Що вже говорити про старшокласників з їх колосальними навчальними навантаженнями і підготовкою до вступних іспитів!  
  
Чим же ми, батьки, можемо допомогти своїм дітям у їх нелегкій праці пізнання навколишнього світу? Перш за все, ми повинні забезпечити їм оптимальний розпорядок дня і здорове повноцінне харчування.  
  
**Основні принципи здорового харчування школярів.**  
  
Харчування школяра має бути збалансованим. Для здоров'я дітей найважливіше значення має правильне співвідношення поживних речовин. У меню школяра обов'язково повинні входити продукти, що містять не тільки білки, жири і вуглеводи, а й незамінні амінокислоти, вітаміни, деякі жирні кислоти, мінерали й мікроелементи. Ці компоненти самостійно не синтезуються в організмі, але необхідні для повноцінного розвитку дитячого організму. Співвідношення між білками, жирами і вуглеводами має бути 1:1:4.  
  
**Харчування школяра має бути оптимальним**. При складанні меню обов'язково враховуються потреби організму, пов'язаних з його ростом і розвитком, із зміною умов зовнішнього середовища, з підвищеним фізичним або емоційним навантаженням. При оптимальній системі харчування дотримується баланс між надходженням і витрачанням основних харчових речовин.  
  
Калорійність раціону школяра повинна бути наступною: 7-10 років - 2400 ккал  
14-17років - 2600-3000 ккал  
якщо дитина займається спортом, він повинен отримувати на 300-500 ккал більше.  
Необхідні продукти для повноцінного харчування школярів.  
  
**Білки.**  
  
Найціннішими для дитини є рибний і молочний білок, який найкраще засвоюється дитячим організмом. На другому місці за якістю - м'ясний білок, на третьому - білок рослинного походження.  
  
Щодня школяр повинен отримувати 75-90 г білка, з них 40-55 г тваринного походження.  
  
У раціоні дитини шкільного віку обов'язково повинні бути присутніми наступні продукти: молоко або кисломолочні напої;  
сир;  
сир;  
риба;  
м'ясні продукти;  
яйця.  
  
**Жири.**  
Достатня кількість жирів також необхідно включати в добовий раціон школяра.  
  
Необхідні жири містяться не тільки в звичних для нас «жирних» продуктах - маслі, сметані, салі і т.д. М'ясо, молоко і риба - джерела прихованих жирів. Тваринні жири засвоюються гірше рослинних і не містять важливі для організму жирні кислоти і жиророзчинні вітаміни.  
  
 Норма споживання жирів для школярів - 80-90 г на добу, 30% добового раціону.  
Щодня дитина шкільного віку повинен отримувати:  
вершкове масло;  
рослинна олія;  
сметана.  
  
**Вуглеводи.**  
Вуглеводи необхідні для поповнення енергетичних запасів організму. Найбільш корисні складні вуглеводи, що містять неперетравлювані харчові волокна.  
  
Добова норма вуглеводів в раціоні школяра - 300-400 г, з них на частку простих має припадати не більше 100 г.  
  
Необхідні продукти в меню школяра:  
хліб або вафельний хліб;  
крупи;  
картопля;  
мед;  
сухофрукти;  
цукор.  
  
**Вітаміни та мінерали**.  
Продукти, що містять основні необхідні вітаміни і мінеральні речовини, обов'язково повинні бути присутніми в раціоні школяра для правильного функціонування і розвитку дитячого організму.  
  
Продукти, багаті **вітаміном А**:  
морква;  
солодкий перець;  
зелена цибуля;  
щавель;  
шпинат;  
зелень;  
плоди чорноплідної горобини, шипшини та обліпихи.  
  
Продукти-джерела в**ітаміну С:** зелень петрушки і кропу;  
помідори;  
чорна і червона смородина;  
червоний болгарський перець;  
цитрусові;  
картопля.  
  
**Вітамін Е** міститься в наступних продуктах:  
печінка;  
яйця;  
пророщені зерна пшениці;  
вівсяна і гречана крупи.  
  
Продукти, багаті**вітамінами групи В:**  
хліб грубого помолу;  
молоко;  
сир;  
печінка;  
сир;  
яйця;  
капуста;  
яблука;  
мигдаль;  
помідори;  
бобові.  
  
У раціоні школяра обов'язково повинні бути присутніми продукти, що містять необхідні для життєдіяльності мінеральні солі та мікроелементи: йод, залізо, фтор, кобальт, селен, мідь та інші.  
   
І, наостанок, одна з головних рекомендацій для організації харчування дітей: не годуйте дитину насильно! Дитячий організм здатний самостійно визначити оптимальні потреби в харчових речовинах і калоріях.