**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.