

Здоровое питание для школьников

Здоровое питание для школьников составляет основу их отличного самочувствия и развития способностей.

Детям школьного возраста необходимо есть продукты, которые входят в пять групп здорового питания: овощи, фрукты, зерновые, молочные продукты и белок.

Здоровая пища содержит питательные вещества, которые важны для роста, развития и обучения школьника.

Избегайте давать детям продукты с высоким содержанием соли, насыщенных жиров и сахара, продуктов с низким содержанием клетчатки и питательных веществ, а также напитков с кофеином или большим количеством сахара. Здоровое питание школьника должно исключать из себя максимум неполезных продуктов.

Что такое здоровое питание для детей

Здоровое питание для детей школьного возраста включает широкий перечень свежих продуктов из **пяти пищевых групп**:

- овощи;
- фрукты;
- зерновые;
- обезжиренные молочные продукты;
- белок.

У каждой группы продуктов разные питательные вещества, которые необходимы организму вашего ребенка для нормального роста и учебы. Именно поэтому необходимо употреблять в пищу разнообразные продукты из всех пяти пищевых групп.

Мнения относительно пропорциональности всех пяти групп на тарелке несколько отличаются у разных диетологических школ. Однако общие принципы сохранены. Вы можете сделать отклонения от рекомендаций только в сторону частичного замещения протеинов и зерновых овощами и фруктами, чтобы последние занимали не менее 50% общего объема рациона вашего школьника.

Здоровое питание школьника: фрукты и овощи

Фрукты и овощи насыщают детей энергией, витаминами, антиоксидантами, волокнами и водой. Они помогают защитить их от болезней в более позднем возрасте, в том числе от болезней сердца, инсульта и некоторых видов рака.

Поощряйте ребенка к здоровому питанию. Советуйте ему выбирать фрукты и овощи при каждом приеме пищи и в качестве закуски. Это могут быть фрукты и овощи разного цвета, текстуры и вкуса, как свежие, так и приготовленные.

Как вы понимаете, лучший пример для ребенка — наблюдение за поведением родителей. Надеюсь, что вы сами положительно относитесь к овощам и фруктам и сможете стать для малыша достойным примером.

Вымойте фрукты, чтобы удалить грязь и химические вещества, но не снимайте кожицу, потому что кожица тоже содержит питательные вещества.

Если вашему ребенку кажется, что он не любит есть фрукты и овощи, это не означает, что они ему никогда не понравятся.

Повторюсь, что если ваш ребенок видит, что вы едите самые разные овощи и фрукты, он, скорее всего, тоже попробует их. Намек вы поняли.

Зерновые продукты в здоровом питании школьника

Зерновые продукты включают в себя - хлеб, макароны, лапшу, хлопья для завтрака, кус-кус, рис, кукурузу, киноа, поленту, овес и ячмень. Эти продукты дают вашему ребенку энергию, необходимую для роста, развития и обучения.

Зерновые с [низким гликемическим индексом](#), такие как цельнозерновые макаронные изделия и хлеб, дадут школьнику продолжительную энергию и дольше сохранят у него чувство сытости.

Молочные продукты в питании школьника

Сделайте основными молочными продуктами — молоко, сыр и йогурт. Эти продукты богаты белком и кальцием, который помогает укрепить кости и зубы. Старайтесь каждый день предлагать ребенку разную молочку — например, напитки с молоком, ломтики сыра или йогурты.

Протеин для здорового питания ученика

Богатые белком продукты включают в себя нежирное мясо, рыбу, курицу, яйца, бобы, чечевицу, нут, тофу и орехи. Эти продукты важны для роста вашего ребенка и развития его мышц.

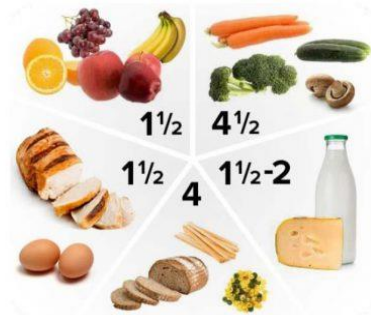
Они также содержат полезные витамины и минералы, такие как железо, цинк, витамин B12, а также омега-3 жирные кислоты. Железо и жирные кислоты омега-3 из красного мяса и жирной рыбы особенно важны для развития мозга и обучения ученика.

Старайтесь включать несколько разных групп продуктов в каждый прием пищи и перекус.

Проконсультируйтесь с детским диетологом, если вы беспокоитесь о питании вашего ребенка.



Детям требуется широкий выбор здоровой пищи из каждой из пяти пищевых групп. Сколько еды нужно детям, зависит от размеров их тела и уровня активности.



Детям в возрасте 4-8 лет следует съесть 1½ порции фруктов; 4½ порции овощей; 1½-2 порции молочных продуктов; 4 порции зерновых и 1½ порции нежирного мяса, орехов и ореховой пасты или бобовых.



Детям нужно много воды - самый дешевый, самый полезный и утоляющий жажду напиток. Им нужно больше воды в жаркие или влажные дни, а также если они сильно потеют. Избегайте безалкогольных напитков, фруктовых соков, ароматизированного молока и газировок, спортивных напитков и энергетических напитков.

5 ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ГРУПП ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ: фрукты, овощи, злаковые



Фрукты: 1 порция = 1 среднее яблоко, банан, апельсин или груша; или 2 маленькие сливы, киви или абрикосы; или 1 стакан нарезанных кубиками или консервированных фруктов (без добавления сахара). Предлагайте 1½ порции в день.



Овощи: 1 порция = ½ среднего картофеля (или сладкого картофеля или кукурузы); или ½ стакана приготовленных овощей (брокколи, шпинат, морковь, тыква); или 1 чашка зеленых листовых или сырых салатных овощей; или ½ стакана вареной, сушеной или консервированной фасоли или чечевицы. Рекомендуется 4½ порции в день.



Злаковые и зерновые: 1 порция = 1 кусок хлеба; или ½ стакана вареного риса, макаронных изделий, лапши, киноа или поленты; или ½ стакана каши; или ⅓ стакана пшеничных хлопьев; или ¼ стакана мюсли; или 1 булочка или небольшой английский кекс. Рекомендация 4 порции в день. Лучше всего цельнозерновые продукты.

5 ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ГРУПП ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ: молочка, белок, жиры



Молочные продукты: 1 порция = 1 стакан (250 мл) молока; или 1 стакан альтернативных молочных продуктов, таких как соевое или рисовое молоко, с добавлением не менее 100 мг кальция на 100 мл; или 2 ломтика сыра; или ¾ стакана (200 г) йогурта; или ½ стакана сыра рикотты. Выбирайте в основном обезжиренные молочные продукты. рекомендовано 1½-2 порции в день.



Мясо, рыба, птица, яйца, орехи, бобовые:
1 порция = 65 г нежирной говядины, баранины, телятины или свинины; или 80 г приготовленной нежирной курицы или индейки; или 100 г вареного рыбного филе; или 170 г приготовленного тофу; или 2 больших яйца; или 1 стакан вареной чечевицы, нута или консервированной фасоли; или 30 г (1½ столовых ложки) арахиса, миндаля или семян подсолнечника. Давайте 1½ порции в день.



Здоровые жиры: в пищу можно добавлять 1 порцию ненасыщенных жиров в день: выпечка, намазки или заправки. 1 порция = 1-2 чайные ложки (5-10 г) растительных масел или масла; или 1-2 чайные ложки (5-10 г) ореховой пасты; или 1 столовая ложка (20 г) авокадо. Избегайте перекусов, таких как пирожные, печенье, чипсы, леденцы, еда на вынос. Они могут быть с высоким содержанием насыщенных жиров, сахара и соли.

Жидкости в здоровом питании ребенка

Вода — самый полезный напиток для детей старше 12 месяцев. К тому же вода отличается дешевизной. В зависимости от того, какие показатели химического состава присущи вашей водопроводной воде, следует принять решение, будете ли вы поить вашего школьника водопроводной водой или предпочтете очищенную бутилированную воду.

Детям следует избегать сладких напитков, таких как фруктовые соки, сиропы, спортивные напитки, ароматизированная газированная вода, безалкогольные напитки и ароматизированное молоко.

Сладкие напитки содержат много сахара и мало питательных веществ. Они могут вызвать увеличение веса, ожирение и кариес.

Они заполняют желудок малыша и могут уменьшить чувство голода и желание есть здоровую пищу. Если дети начнут употреблять эти напитки в молодом возрасте, это может стать началом нездоровой привычки на всю жизнь. А как тяжело избавиться от вредной привычки, наверняка, все родители в курсе.

Еда и напитки, которых следует избегать

Ученику следует избегать спонтанных перекусов и употребления нездоровой еды. Это такие продукты как:

- фаст-фуд;
- горячие чипсы;
- картофельные чипсы;
- сухарики;
- пироги;
- гамбургеры;
- пицца на вынос;
- торты;
- шоколад;
- конфеты;
- печенье;
- пончики;
- пирожные.

Эти продукты содержат большое количество соли, насыщенных жиров и сахара, мало клетчатки и питательных веществ. Употребление слишком большого количества таких продуктов может увеличить риск детского ожирения и диабета 2 типа.

Еда и напитки с кофеином не рекомендуются детям, потому что кофеин мешает организму хорошо усваивать кальций. Кофеин также является стимулятором, он придает детям искусственную энергию. Кофеин содержат в себе: кофе, чай, энергетические напитки, шоколад и какао.

Здоровые альтернативы закускам и десертам

Поощряйте ребенка выбирать закуски из групп здорового питания. Это могут быть орехи, сыр, нежирный йогурт и свежие фрукты или овощи, например, морковные и сельдерейные палочки, пастила или сушеные фрукты в виде чипсов.

То же самое и с десертом в конце трапезы. Нарезанные фрукты или йогурт — самый полезный вариант. Если вы хотите подать что-то особенное, попробуйте домашний банановый хлеб. Сладкие блюда, такие как пирожные и шоколад, приберегите для особых случаев, например, дней рождения.