**Питание школьника. Рецепты правильного питания для детей**

[**Детское питание**](http://cooking.wild-mistress.ru/wm/cooking.nsf/child)  
[**Это интересно**](http://cooking.wild-mistress.ru/wm/cooking.nsf/misc)

Школьники, получающие правильное питание - ежедневный полноценный, сытный завтрак, лучше учатся и реже страдают от избыточного веса, чем те, что пренебрегают утренней трапезой. Это факт, научно доказанный специалистами в области питания.

Первый урок - это в любом случае напряжение, стресс. А если этот стресс регулярно происходит на голодный желудок, то до пресловутого школьного гастрита, а то и язвы - рукой подать. Кроме того, не успевший позавтракать ребенок испытывает такой дефицит энергии, что потом переедает во время обеда и ужина. Зато у тех, кто не отказывается от домашнего завтрака, не только в норме вес, но и лучше память, выше иммунитет, они реже пропускают занятия.

Многие родители понимают, какое значение имеет правильное питание для школьников. Специалисты считают, что завтрак для ребенка должен состоять из двух основных элементов: фруктов - источника витаминов, поддерживающих иммунитет, и клетчатки, - зерновых и молочных продуктов. Установлено, что определенные продукты могут стимулировать умственную деятельность. Классическое средство для поддержания мозга - глюкоза. Поэтому в рационе много и напряженно занимающегося школьника должно быть что-то сладкое: чай с сахаром, сладкий творожок, небольшой кусочек шоколадки. Конечно, злоупотреблять сладким не стоит, но в период экзаменов или большой нагрузки сделайте ребенку небольшое послабление в диете.

Витамин В6 диетологи называют витамином памяти, он тоже очень актуален в школьном рационе: помогает концентрировать внимание, успокаивает нервную систему. Обратите внимание, этого витамина много в пророщенных зернах, отрубях, бобовых. Содержится он также в дрожжах, орехах (фундуке, грецких орехах, миндале), в абрикосах, шиповнике, свекле, моркови, редьке.

Ваш ребенок не любит каш? Но с ней можно поэкспериментировать. Что, если добавить в кашу орешки, семечки, сухофрукты, или, может быть, горсть свежих ягод? А если не просто добавить, а нарисовать забавную мордочку, выложив из изюминок глазки, нос - из орешка, а рот - из капли яркого варенья?

А вот от готовых завтраков в виде хлопьев в питании школьников лучше отказаться. Британская ассоциация потребителей утверждает, что они не отвечают требованиям правильного питания.

Предлагаем Вам несколько рецептов завтраков для детей. В нашей кулинарной книге Вы найдете специально подобранные рецепты детского питания

***Быстрая каша***  
Вам понадобится: 3-4 ст. ложки овсянки самого мелкого помола, 1 стакан кипятка, 2 ч. ложки сахара.

Залить овсянку кипятком, поставить в микроволновку или на огонь на одну минуту {если вы варите кашу в микроволновке, то удобнее делать это в большой и глубокой керамической тарелке). В кашу по желанию можно добавить немного сливочного масла, сухофрукты, орехи, варенье.

***Сырники***  
Вам понадобится: 250 г творога, 1 яйцо, соль, сахар по вкусу, 2 ст. ложки муки высшего сорта, растительное масло для жарки.

Творог смешать с яйцом, добавить соль, сахар, тщательно перемешать, добавить муку. Замесить тесто. Вылепить шарики, обвалять их в муке и расплющить, чтобы они были высотой 1 см. Жарить на умеренном огне. Подавать со сметаной, вареньем или медом.

***Ленивыевареники***  
Вам понадобится: творог - 1 пачка {200 г), яйцо - 1 шт., сахар - 1-2 ст. ложки, мука - 2 ст. ложки., ванилин на кончике ножа, соль - 1/8 ч. ложки.

Растереть творог с яйцом, солью, сахаром и ванилином. Добавить муку и тщательно перемешать. Выложить тесто на посыпанную мукой доску и размять, присыпать сверху мукой и раскатать до 1 см толщины. Вырезать с помощью формочки или просто нарезать полосками с палец толщиной. Опускать в кипящую подсоленную воду. Варить, пока не всплывут. Достать шумовкой и выложить слоями на блюдо, каждый слой слегка посыпать сахаром, чтоб не слипались. Подавать со сметаной или растопленным сливочным маслом. –

***Запеканка«Доброеутро»***  
2 желтка растереть с 1/4 стакана фруктозы. Добавить 500 г обезжиренного творога и 125 г обезжиренного несладкого йогурта, посолить по вкусу. Добавить 0,5-1 стакан рубленой кураги. Вмешать 1 полный (с верхом) стакан геркулесовых хлопьев (лучше «Экстра»). 2 белка взбить отдельно и вмешать в творожную смесь в последний момент.

Смазать форму каплей растительного масла, выложить смесь высотой в 1,5 см. Поставить в духовку при температуре 200-250 °С.

Можно кушать как холодную, так и горячую. Получается почему-то из таких простых ингредиентов очень интересный вкус.

***Макаронныйсалат***  
Всем известно, как дети любят макароны. Этим можно воспользоваться и приготовить для праздника ребятни макаронный салат.

Основа салата - разноцветные макароны твердых сортов. Макароны отварить, откинуть на дуршлаг, остудить. Маслины без косточек порезать колечками, выложить в салат. Банку горошка слить, тоже добавить в салат. Посолить по вкусу. Смазать оливковым маслом майонезом).

***Мини-пиццы***

Основа мини-пицц - обычные баранки (сушки).

Баранки размочить в теплом молоке примерно 40-50 минут (до размягчения, но чтобы они еще не разваливались). Затем их выложить на противень, обильно смазанный постным маслом, и внутрь каждой баранки наложить мясной фарш с добавлением специй по вкусу. В фарш также можно добавить цветную капусту или брокколи, тогда фарш станет нежнее и пышнее).

Все присыпать тертым сыром и/или зеленью (в зависимости от ваших возможностей и желания). Затем запекать это все в духовке 15-20 минут и... готово

ЧТОБ ОХОТНО РАСТИ И УЧИТЬСЯ, НУЖНО ВОВРЕМЯ ПОДКРЕПИТЬСЯ!

    Несомненно, главным событием сентября для многих стало начало нового учебного года. Воистину это праздник со слезами на глазах. Причем если у одних это слезы умиления, то у других - результат многочисленных забот и проблем, связанных с отправлением детей в школу. Форму приготовь, учебники - тетради закупи, ревущему чаду про то, что в школе не страшно и интересно, внуши!.. Казалось бы, праздник отшумел, буря миновала - можно расслабиться. Но не тут-то было. Теперь голова будет беспрестанно болеть о том, как он там, все ли в порядке, не голоден ли? Вопрос о питании школьников - один из тех, что более всего тревожат родителей. И не только их. Правительство Москвы и Петербурга с сентября нынешнего года значительно увеличили дотации на школьное питание. Но это не решение всех проблем. К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности.   
    Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии. А все, что связано с интеллектуальным трудом, зависит от запасов в организме углеводов, в основном глюкозы. Понижение содержания глюкозы и кислорода в крови ниже определенного уровня ведет к нарушению мозговых функций. Это может стать одной из причин снижения умственной работоспособности и ухудшения восприятия учебного материала учащимися.   
    Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак - ведь они лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя бы раз в день ребенок поел как следует. Однако не все знают, какой завтрак наиболее ценен для школьника. Некоторые стараются включить в завтрак как можно больше углеводов, которые, как уже сказано выше, "отвечают" за умственную деятельность. Действительно, после обильного углеводного завтрака содержание глюкозы в крови резко повышается, но если углеводов слишком много, то вслед за этим, через 1,5-2 часа, может обнаружиться столь же резкое снижение ее содержания, а это может привести к развитию состояния гипогликемии и появлению выраженного ощущения умственной усталости.   
    Поэтому медики советуют включать в завтрак сложные формы углеводов. Это значит, что помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином. Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь и будут стимулировать умственную активность школьников.   
    Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников, - это жиры. На их долю приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии.   
    Они используются не только в энергетических целях, но являются необходимым элементом при построении клеточных мембран, ферментов и гормонов, служат средой для растворения витаминов, являются основным строительным материалом нашего организма. Основными источниками белка в питании ребенка являются мясо, яйца, рыба, а также фасоль, орехи, зерновые культуры и некоторые овощи. "Правильными" жирами особенно богаты молочные продукты. Поэтому в школьные обеды, как правило, включают молоко, кефир, сметану. Белки животного происхождения очень полезны для растущего организма школьников, и все же не стоит увлекаться колбасами, сосисками, копченой пищей.   
    В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах клетчатка - смесь трудноперевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она необходима для нормального пищеварения. В продуктах питания школьников должно быть около 15-20 г клетчатки.   
    Чтобы выполнить это требование, при приготовлении пищи следует использовать в большем количестве цельнозерновые продукты, а также фрукты и овощи.   
    Наряду с основными компонентами пищи в питании школьников необходимо предусмотреть своевременное и полное восполнение потребности организма в витаминах, микроэлементах, биологических волокнах. У школьников из-за высокой умственной активности и роста организма потребности в витаминах и микроэлементах заметно увеличены. Недостаток витаминов в пище может привести к различным авитаминозам, при которых нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность. При недостаточном поступлении витаминов с пищей их дефицит может быть легко устранен приемом специальных витаминных препаратов, которые широко представлены на аптечном прилавке.   
    Вода, не являясь продуктом питания, тем не менее составляет до 60% от общей массы человеческого организма. Школьнику ежедневно нужно потреблять до 1,5-2,0 л воды. В школе должны быть созданы условия, чтобы дети могли удовлетворить свою потребность в воде в любое время и в необходимом количестве.   
    Особым вопросом в питании школьников является применение пищевых добавок, к которым относят консерванты, антиоксиданты, смесители, стабилизаторы и красители. Эти вещества добавляются в пищу, чтобы придать ей необходимую консистенцию, вкус и запах. Многие из пищевых добавок, которые стали применяться в последнее время в связи с развитием промышленных технологий, часто вызывают возражения из-за опасности возникновения аллергических реакций. Вряд ли стоит опасаться: использование пищевых добавок строго регламентируется, и прежде чем получить разрешение на использование какой-либо из них, каждая проходит тщательную проверку в компетентных медицинских и правительственных органах. Проведенные к настоящему времени исследования показывают, что аллергические реакции на допущенные к употреблению пищевые добавки крайне редки, и, как правило, они не превышают числа случаев болезненных реакций на обычные продукты питания.   
    Всем, кто работает в области питания школьников, надо помнить, что правильное питание наших детей в наиболее ответственный период их роста и формирования как личностей - это прежде всего путь к здоровью нации.

Питание школьников

Основные принципы организации рационального питания сохраняют свою актуальность для людей всех возрастов. Назовем их еще раз:

1. Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.
2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам.
3. Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.
4. Оптимальный режим питания.
5. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
6. Учет индивидуальных особенностей детей.
7. Обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Однако организация питания подростков, школьников 10-17 лет имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы учесть все те изменения, которые происходят в детском организме в этом возрасте. В этот период следует обратить особое внимание на следующие моменты:

* Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.
* Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростка.
* На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.
* Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка.

Правильная организация питания школьников может помочь в решении очень многих проблем, возникающих именно в подростковый период. Сейчас особенно важно обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для все возрастающих нагрузок в школе и полового созревания.

Именно в эти годы - фактически начиная с 10 лет - ребенок становится взрослым человеком. И это касается и его физического развития, и психо-эмоционального, и интеллектуального. Ребенок осваивает новые для себя правила взрослой жизни. Учится ответственности и самостоятельности, учится по-новому выстраивать свои отношения с людьми.

Немаловажно и то, чтобы именно в этот период взросления ребенок научился самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелегкой работе, а во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни. Ведь от того, как мы питаемся, зависит наше здоровье.

При составлении рациона для школьников 10-17 лет учитываются изменения физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии в зависимости от возраста и пола ребенка.

#### Среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для детей и подростков школьного возраста

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вещества** | **7-10 лет** | **11-13, мальчики** | **11-13, девочки** | **14-17, юноши** | **14-17, девушки** |
| Энергия, ккал | 2350 | 2750 | 2500 | 3000 | 2600 |
| Белки, г, в том числе животные | 77 46 | 90 54 | 82 49 | 98 59 | 90 54 |
| Жиры, г | 79 | 92 | 84 | 100 | 90 |
| Углеводы, г | 335 | 390 | 355 | 425 | 360 |

#### Минеральные вещества, мг

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вещества** | **7-10 лет** | **11-13, мальчики** | **11-13, девочки** | **14-17, юноши** | **14-17, девушки** |
| Кальций | 1100 | 1200 | 1200 | 1200 | 1200 |
| Фосфор | 1650 | 1800 | 1800 | 1800 | 1800 |
| Магний | 250 | 300 | 300 | 300 | 300 |
| Железо | 12 | 15 | 18 | 15 | 18 |
| Цинк | 10 | 15 | 12 | 15 | 12 |
| Йод | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,13 | 0,13 |

#### Витамины

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вещества** | **7-10 лет** | **11-13, мальчики** | **11-13, девочки** | **14-17, юноши** | **14-17, девушки** |
| С, мг | 60 | 70 | 70 | 70 | 70 |
| А, мкг | 700 | 1000 | 800 | 1000 | 800 |
| Е, мг | 10 | 12 | 10 | 15 | 12 |
| D, мкг | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 |
| В1, мг | 1,2 | 1,4 | 1,3 | 1,5 | 1,3 |
| В2, мг | 1,4 | 1,7 | 1,5 | 1,8 | 1,5 |
| В6, мг | 1,6 | 1,8 | 1,6 | 2 | 1,6 |
| РР, мг | 15 | 18 | 17 | 20 | 17 |
| Фолат, мкг | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| В12, мкг | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |

Примерный вес суточного рациона (нетто) подростков 14-17 лет около 2,5 кг.

Исходя из этих данных, можно сформировать среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Возраст школьника** | | | |
| **7-10 лет** | **11-13 лет** | **14-17 лет Юноши** | **14-17 лет Девушки** |
| Хлеб пшеничный | 150 | 200 | 250 | 200 |
| Хлеб ржаной | 70 | 100 | 150 | 100 |
| Мука пшеничная | 25 | 30 | 35 | 30 |
| Крупы, бобовые, макаронные изделия | 45 | 50 | 60 | 50 |
| Картофель | 200 | 250 | 300 | 250 |
| Овощи разные | 275 | 300 | 350 | 320 |
| Фрукты свежие | 150-300 | 150-300 | 150-300 | 150-300 |
| Фрукты сухие | 15 | 20 | 25 | 20 |
| Сахар | 60 | 65 | 80 | 65 |
| Кондитерские изделия | 10 | 15 | 20 | 15 |
| Масло сливочное | 25 | 30 | 40 | 30 |
| Масло растительное | 10 | 15 | 20 | 15 |
| Яйцо, шт. | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Молоко, КМПр | 500 | 500 | 600 | 500 |
| Творог | 40 | 45 | 60 | 60 |
| Сметана | 10 | 10 | 20 | 15 |
| Сыр | 10 | 10 | 20 | 15 |
| Мясо, птица, колбасы | 140 | 170 | 220 | 200 |
| Рыба | 40 | 50 | 70 | 60 |

Режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня. Большую часть времени подростки проводят в школе. В связи с этим следует учитывать чередование умственных нагрузок и периодов отдыха. В период значительных умственных нагрузок питание должно быть дробным и легкоусвояемым. Плотную часть рациона, сытный обед, поставляющий белки и жиры и требующий долгого переваривания следует перенести на период более или менее продолжительного отдыха.

###### Здоровое питание школьника

###### К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии.

###### Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

###### Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак - ведь они лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя бы раз в день ребенок поел как следует. Однако не все знают, какой завтрак наиболее ценен для школьника.

###### Помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином. Это сложные формы углеводов, запас которых необходим ребенку. Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь и будут стимулировать умственную активность школьников.

###### Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников, - это жиры. На их долю приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии.

###### В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах клетчатка - смесь трудноперевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она необходима для нормального пищеварения.

###### Белки - это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами.

###### Школьники 7-11 лет должны получать в сутки 70-80 г белка, или 2,5-3 г на 1 кг веса, а учащиеся 12-17 лет - 90-100 г, или 2 -2,5 г на 1 кг веса.

###### Дети и подростки — юные спортсмены, имеющие повышенные физические нагрузки (в том числе и участники туристских походов), нуждаются в увеличении суточной нормы потребления белка до 116—120 г в возрасте 10—13 лет. и до 132—140 г в возрасте 14—17 лет.

###### В детском питании учитываются качественные особенности белков. Так, удельный вес белков животного происхождения в рационе детей школьного возраста составляет 65—60%, у взрослых—50%. Потребностям детского организма в наибольшей степени соответствует молочный белок, так же как и все остальные компоненты молока. В связи с этим молоко должно рассматриваться как обязательный, не подлежащий замене продукт детского питания. Для детей школьного возраста суточная норма молока — 500 мл. Следует иметь в виду, что 100 г молока соответствует 12 г сухого молока или 25 г сгущенного.

###### Незаменимые аминокислоты: лизин, триптофан и гистидин — рассматриваются как факторы роста. Лучшими их поставщиками являются мясо, рыба и яйца.

## *Памятка для родителей.*

## *В каких продуктах «живут» витамины*

**Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.  
  
**Витамин B1** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.   
  
**Витамин B2** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.   
  
**Витамин РР** — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.   
  
**Витамин В6** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.   
  
**Пантотеновая кислота** — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.   
  
**Витамин B12** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.   
  
**Фолиевая кислота** — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.   
  
**Биотин** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.   
  
**Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.   
  
**Витамин D** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.   
  
**Витамин Е** — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.   
  
**Витамин К** — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.