

## **Рекомендации родителям по питанию школьников.**

### **Нормы питания школьников**

1 января 2021 появились новые СанПиН 2.3/2.4.3590-20, которые включили в полезное меню для школьника:

- белковую пищу: мясо, яйца, творог, молоко;
- 30% жиров растительного происхождения;
- пищевые волокна, 10–20 граммов в сутки: сухофрукты, цельнозерновой хлеб, рис, муку, бобовые и овощи;
- витамины и микроэлементы, сбалансированные по составу;
- йодированную соль.

### **Каким должно быть питание школьника.**

**Соблюдать БЖУ.** Правильное питание школьника — это в первую очередь баланс белков, жиров и углеводов. Недостаток этих веществ плохо сказывается на здоровье. Так, **белки** — строительный материал организма, который отвечает за генерацию тканей и обмен веществ. Больше всего его содержится в бобовых. Насыщенные **жиры** обеспечивают транспортировку питательных веществ в организме и выработку нужных гормонов. Их больше всего в рыбе и орехах. **Углеводы** — источник энергии. Они бывают простые и сложные: если первые чаще содержатся в хлебобулочных изделиях и сладостях, то вторые можно найти в цельнозерновых продуктах, бобовых и крупах.

**Пить воду ежедневно.** Часто встречается утверждение о двух литрах в день, но это условно. Проще всего ориентироваться на чувство жажды и пить тогда, когда хочется. Но у некоторых людей естественное чувство жажды притуплено — чтобы сделать воду привычкой, нужно механически выпивать несколько стаканов в течение дня. Можно скачать ребёнку приложение для соблюдения водного баланса — на телефон будут приходить напоминания.

**Включить в рацион овощи, фрукты, орехи и бобовые.** Овощи и фрукты — основной компонент правильного питания. Рекомендуется есть не менее 400 граммов в день — это норма, которую часто недобирают. Потом идут бобовые — по 50 граммов 1–2 раза в неделю, орехи — до 40 граммов в день, цельные злаки — около 50 граммов в сутки. Мясо — как обязательный продукт и бобовые, так как содержат больше белка и клетчатки. Очень хорошо, если 30% белка будет растительного происхождения, животного.

**Ограничить соль и сахар.** Важно следить за размером порций и

ограничить потребление соли до примерно половины чайной ложки в день. То же самое призывают сделать и с сахаром — лучше употреблять фрукты. Учитывайте, что 50–75% потребляемой соли уже содержится в продуктах. Избыток соли и сахара приводит к задерживанию жидкости в организме и повышению веса. А ещё ребёнок привыкает к усилителям вкуса и не получает удовольствия от еды без добавок.

**Включать в питание** молочные продукты — источник кальция. На самом деле кальция гораздо больше в других продуктах — овощах, зелени и орехах. Лучше почаще есть шпинат, чем пить больше одного стакана молока в день — так считает.

**Сбалансировать режим питания школьника.** В суете между кружками, уроками и секциями у ребёнка не остаётся времени поесть — а для поддержания энергии нужно есть не менее трёх раз в день. Частая проблема, особенно среди старших классов, — отсутствие завтрака. Если младшеклассника мама усадит и накормит кашей, то подросток пулей вылетит из дома, в лучшем случае выпив чаю. Но горячий полноценный завтрак — одна из рекомендаций по питанию школьника. За ним должны следовать обед и ужин — желательно каждый день в одно и то же время. Режим питания зависит от того, в какую смену учится ребёнок. Если в первую, то:

- завтрак в 07:00–08:00,
- перекус в школе в 10:00–11:00,
- обед в 13:00–14:00,
- ужин в 18:00–19:00.

Если во вторую смену, то:

- завтрак в 08:00–09:00,
- обед перед школой в 12:00–13:00,
- перекус в школе в 15:00–16:00,
- ужин в 18:00–19:00.