Первое сентября в России – очень торжественный день и для школьников, и для их родителей. Пролетает он в мгновение ока, а после начинаются трудовые будни. Упражнения и задачки, диктанты и контрольные, домашняя работа – на всё это требуется много энергии! А ведь ребёнок ещё и растёт. Все мы знаем: чтобы успешно грызть гранит науки, необходимо правильно питаться. Но что же полезно, а что не очень для ребёнка школьного возраста? Один известный автор сказал, что для детей нужно писать так же, как для взрослых, только лучше. Эти слова как нельзя лучше характеризуют правильный

подход к питанию школьников.

Детей нужно питать так же как взрослых, только лучше. Рациональное питание любого человека предполагает баланс количества, качества и своевременности, то есть продукты, употребляемые в пищу, должны наиболее полно и своевременно обеспечивать организм необходимыми аминокислотами и микроэлементами для его нормальной жизнедеятельности. Для ребёнка это особенно важно!

Ещё в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни. Современные учёные выяснили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, нарушение режима питания. Нарушения в питании ведут к потере внимания, слабости и быстрой переутомляемости ребёнка, ухудшению работы мозга, снижению иммунитета, хроническим заболеваниям.

По данным всероссийской диспансеризации детского населения 2002 года (диспансеризация проходит 1 раз в 10 лет) из 30 млн. 400 тыс. детей болезнями органов пищеварения страдают 24,7%. По городу Борисоглебску и району на медицинском учёте стоят 17 773 ребёнка, из них 565 человек страдают болезнями органов пищеварения. Статистика неутешительная.

Чтобы устранить нарушения режима питания (60 % детей не соблюдают его) взрослым необходимо помнить: дети в младшем школьном возрасте должны питаться 4-5 раз в день. Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность.

Завтрак перед школой обязателен! Многие родители в спешке забывают, что завтрак школьника должен быть не только быстрым, но и, по возможности, вкусным. Однако в первую очередь, завтрак должен быть полезным. К сожалению, многие родители забывают о традиционном русском блюде – каше.

**Каши** Учёные выяснили, что каши укрепляют сердечную мышцу и препятствуют накоплению жиров организме. Главное – готовить их правильно! Самая полезная – на молоке, но без масла!Популярное в народе изречение “кашу маслом не испортишь” уже не актуально.

**Гречкас**одержит хорошо усвояемый растительный белок. Высокое содержание железа, витаминов группы В и рутина, который укрепляет стенки кровеносных сосудов. Богата лецитином, фолиевой кислотой.

По содержанию белков **овсянка** занимает второе место после гречневой крупы. В овсе есть фермент, способствующий усвоению жира в организме. Овсяная каша оказывает противовоспалительное действие на желудочно-кишечный тракт. Содержащаяся в овсе клетчатка впитывает в себя токсины. Комплекс витаминов группы В нормализует функцию центральной и периферической нервных систем.

**Рис**содержит 8 важнейших аминокислот, которые нужны организму для создания новых клеток. Богат лецитином и калием. Каша обволакивает желудок, её можно есть людям, страдающим язвой желудка и гастритом.

**Перловка**богата фосфором (в 2 раза больше, чем в других кашах), необходимым для правильного обмена веществ и хорошей работы мозга. Содержит большое количество лизина-аминокислоты. Оказывающей противовирусное действие, укрепляющей сердечную мышцу и участвующей в выработке коллагена, отвечающего за упругость кожи.

**Пшено***-*наименее аллергенный продукт из всех злаков. Легко усваивается организмом людей с чувствительным пищеварительным трактом. Содержит большое количество калия, стимулирующего работу сердца. Богата кремнием.

**Молоко– источник бодрости и здоровья!**

Потребностям детского организма в наибольшей степени соответствует молочный белок, так же как и все остальные компоненты молока. В связи с этим молоко нужно рассматривать 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. По губернаторской программе учащиеся 1-7 классов получают молоко 3 раза в неделю.

**Кефир** лучше пить на ночь. Когда ребёнок спит, то кефир как бы доваривает пищу вжелудке и кишечнике, чтобы она могла полностью усвоиться.

**Биокефир, бифидок, био-баланс - молочное лекарство.**Учёные специально вывели такие полезные бактерии, которые живут в молоке. В кишечнике более 400 полезных бактерий, которые улучшают переваривание поступившей пищи. И когда их не хватает в организме, на помощь приходят бактерии из этих молочных продуктов.

**Йогурты** полезны, но красящие вещества и вещества, которые создают вкус (наполнители) бывают из искусственного сахара и красок. Очень вреден, если просрочен. Проверяйте дату изготовления и последний срок потребления.

В рационе школьника должны присутствовать свежие **овощи и фрукты.** Клетчатка овощей и фруктов полезна и необходима в неограниченных количествах, поскольку способствует усилению перистальтики кишечника. Растительные продукты, особенно сырые, содержат вещества, препятствующие развитию в кишечнике гнилостных бактерий и грибковой флоры.

По данным исследований Института питания России содержание витаминов в организме школьников норме соответствует только у 10-12 % детей, дефицит 1 витамина у каждого третьего, недостаток 2 витаминов – у каждого второго, а у каждого десятого ребёнка – дефицит 3 витаминов. Поэтому рекомендуется родителям давать детям в профилактических целях витаминные комплексы, особенно в зимне-весеннее время.

Что касается жидкости, то потребность ребенка в воде в 3-4 раза больше, чем взрослого человека, и зависит от времени года. Предпочтение следует отдать минеральной воде, чаю, ягодным и фруктовым сокам.

**Соки**

Учёные считают, что полезным является только что приготовленный сок. Количество соков в питании ребёнка не должно превышать допустимые нормы (200-300 г в день). Соки рекомендуют пить после приёма основной пищи. Нельзя поить соком детей перед сном, в этом случае содержащийся в нём сахар всю ночь будет разрушать эмаль зубов.

**Томатный сок**богат калием, медью, железом, витамином С, способствует росту. В мякоти содержится вещество ликопен, которое предотвращает развитие аномальных (раковых) клеток.

**Виноградный сок**содержит глюкозу, фруктозу, калий. Эти вещества улучшают работу сердечной мышцы. Однако высокое содержание сахаров усиливает бродильные процессы в кишечнике. Это требует умеренного потребления данного сока детьми.

**Морковный сок**богат витаминами, особенно витамином А. Нормализует обмен веществ, способствует ростовым процессам, улучшает зрение.

**Сок из чёрной смородины -**рекордсмен по содержанию витамина С. Улучшает настроение, способствует заживлению ран. Предотвращает развитие патогенных микробов в организме.

**Апельсиновый сок**содержит комплекс витаминов и фитонцидов. Обладает аллергическими свойствами, поэтому не всем детям рекомендовано его употребление.

**Яблочный сок**содержит комплекс микроэлементов, особенно много железа. Рекомендуется пить натощак, не желателен перед сном – разрушает зубную эмаль.

**Малиновый сок**обладает противомикробным действием, используется как жаропонижающее средство. Рекомендуется пить подогретым перед сном.

**Гранатовый сок**богат комплексом витаминов, микроэлементов, фитонцидов. Особенно полезен при простудных болезнях и заболеваниях горла.

Подводя итог, можно сказать, что “правильным” завтраком будут и мюсли с йогуртом, и отварные (но не обжаренные!!!) макароны с сыром, и овсяная каша с бананом, клубникой либо персиками (данные ингредиенты могут быть с легкостью заменены ложкой фруктового варенья). А в остальном – дело вкуса!

Главное с самого детства привить ребенку любовь к правильному питанию!

