Азбука здорового питания для детей школьного возраста

Полноценное и сбалансированное питание является одним из важнейших условий крепкого здоровья и прекрасного самочувствия. Но особенно это важно на том этапе жизни, когда организм стремительно растет и развивается. *Гурман Rimi*, специалист по здоровому питанию Инга Пуце, призывает родителей при составлении детского меню учитывать семь простых принципов, на которых формируется питание, подходящее для детей.

Фрукты и овощи

Не секрет, что фрукты и овощи содержат не только необходимые для полноценного функционирования организма витамины, но также и минеральные вещества, и клетчатку. Чтобы обеспечить поступление необходимого количества этих веществ, ребенок должен ежедневно съедать 200-500 граммов овощей и 200-300 граммов фруктов и ягод. Художница здорового питания из команды *Гурманов Rimi* **Инга Пуце** напоминает о том, что для детей школьного возраста этот этап является особым, потому что параллельно повседневным функциям – интенсивной учебной работе, физической активности – растут внутренние органы, кости, ткани, укрепляется гормональная система. Для того, чтобы организм мог справиться с этой задачей, особенно необходимо разнообразное питание. Разумеется, мы знаем о том, что овощи и фрукты не всегда входят в число любимых детских блюд, однако если подойти к вопросу творчески и уделить внимание красивому оформлению, то вам удастся порадовать своего отпрыска, а на его тарелке появятся полезные и разноцветные овощи и фрукты.

Зерновые

Дети школьного возраста ведут очень активный образ жизни – учеба, кружки, занятия спортом, выполнение мелких обязанностей по дому. Чтобы ребенок не чувствовал усталости, а его силы не иссякали уже в первой половине дня, рекомендуется включить в повседневный рацион крахмалосодержащие углеводы – цельнозерновой хлеб, кашу, макароны, рис, гречку или картофель, которые обеспечат организм необходимой энергией. В зависимости от возраста ребенка, специалисты по питанию рекомендуют употреблять 160-240 граммов хлеба или 100-150 граммов крупы в день.

Постное мясо, рыба

Одним из питательных веществ, которое обязательно должно входить в детское меню, является белок – главный «строительный материал» в процессе формирования клеток. **Инга Пуце** подчеркивает: для обеспечения организма суточной дозой белков, ребенок должен съедать 200 граммов куриного филе или 150 граммов другого мяса или рыбы в готовом виде. Чтобы разнообразить рацион, в качестве великолепного источника белка могут выступить яйца или бобовые.

Молоко и творог

Человеческие кости растут до 20-летнего возраста, поэтому неотъемлемой частью меню детей школьного возраста являются молочные продукты – молоко, пахта, творог, сыр и др. Для укрепления костной системы нужно ежедневно принимать три порции кальция, например, 200 мл молока, 30 граммов сыра или 150 граммов творога.

Вода

Вода необходима для поддержки жизненно важных процессов – она снабжает клетки питательными веществами и нужными минералами. Специалист по здоровому питанию рекомендует родителям обращать особое внимание на то, чтобы ребенок выпивал как минимум 1 литр чистой воды в день; оптимальный вариант – пить воду в пределах полутора часов до или после еды.

Жиры

Несмотря на то, что жиры не являются таким уж страшным врагом, как принято думать, все-таки важно контролировать, сколько жиров потребляет ребенок ежедневно. Полное исключение жиров из меню не принесет пользы здоровью, потому что они обеспечивают организм так необходимой ему энергией, а также способствуют усвоению жирорастворимых витаминов. Поэтому каждый должен съедать ежедневно не менее 1 столовой ложки масла (растительного или сливочного) или 30 граммов орехов.

Сладости

Редкий ребенок добровольно откажется от сладостей и других вкусностей, которые часто составляют серьезную конкуренцию основному питанию. Учитывая, что сладости часто вызывают ожирение, так как в них содержится много углеводов и жиров, **специалист по здоровому питанию Инга Пуце** советует родителям внимательно следить за тем, какое количество различных «вкусняшек» – булочек, конфет, газированных напитков, чипсов – съедает в день их ребенок. Если ребенок в день съест не больше 2 конфет, 1 булочки или выпьет 150 мл лимонада, то это его здоровью не навредит.

Кроме упомянутых выше советов, *Гурман Rimi* и специалист по здоровому питанию призывает помнить и о давно известной истине – «много хорошо тоже плохо». Эта народная мудрость, которая учит умеренности, относится к разным областям жизни, в том числе и к питанию. Ни взрослым, ни маленьким не пойдет на пользу переедание или потребление одного и того же продукта в больших количествах. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным, чтобы организм мог полноценно функционировать и не страдать от нехватки «строительных материал