

Питание школьников: 10 важных правил

Питание ребенка – это очень деликатная тема, к которой необходимо подходить с особой серьезностью. Все мы знаем изречение: «мы – это то, что мы едим». Так вот дети – чистый лист, на который вы сами записываете пищевые нормы и правила. К какому питанию вы приучите своего ребенка, какое пищевое поведение привьете, какие установки насчет еды дадите, с таким багажом он и пойдет во взрослую жизнь.

Вот почему так важно с раннего детства показывать своим детям правильный пример в организации питания. А сегодня хотелось бы рассмотреть такую популярную тему как питание для школьников.

Как лучше кормить школьника, чтобы ему легко давались умственные нагрузки в школе и физические нагрузки на спортивных тренировках. Что ж, отвечаем на этот вопрос...

Особенности питания школьников: важные правила

Постарайтесь запомнить эти важные правила детской диетологии:

1. Завтрак обязательно должен быть

Даже если у вашего ребенка есть организованный завтрак в школе, это не отменяет домашнего приема пищи. Любой детский диетолог скажет вам, что завтрак должен быть не позднее, чем через 2 часа после пробуждения. То есть ребенок просыпается, пьет воду для запуска работы всего организма, делает зарядку, умывается, затем кушает и собирается в школу.

Если же он будет ждать завтрак в школе, то к тому времени сильно проголодается, а организм без утренней подпитки просто замедлит метаболизм (система питания младших школьников предполагает организованный завтрак обычно после первого урока).

Не знаете, чем кормить школьника на завтрак? Дайте ему кашу с фруктами или блюдо из яиц с овощами – такой вариант отлично подойдет тем, кто не очень хорошо ест в школе и не любит школьные завтраки. Если ваш ребенок не испытывает трудностей со столовским питанием, то утром можно дать ему нежирный натуральный йогурт, который позволит спокойно дожидаться запланированного завтрака в школе.

Помните, что утренний прием пищи обязательно должен заряжать детей энергией, так как впереди у них умственный труд и активный день. Поэтому кормить школьника лучше сложными углеводами, можно в сочетании с легкими белками. Подойдут цельнозерновой хлеб с сыром, блюда из яиц, каша (с фруктами или сухофруктами), овощи, творожная запеканка, сырники и т.п.

2. Соблюдайте суточную потребность в калориях

Питание ребенка не зависимо от возраста должно быть четко отрегулировано по калорийности. В таблице ниже вы найдете дневную норму калорий для разных возрастов:

Дети

5 — 6 лет	1990 ккал
7 — 10 лет	2380 ккал
11 — 13 лет	2860 ккал
Юноши 14 — 17 лет	3160 ккал
Девушки 14 — 17 лет	2760 ккал

Обратите внимание, что это общие показатели, которые рассчитаны для ребенка среднестатистических параметров в плане роста, веса и физической активности. Если хотите понять, сколько калорий ежедневно необходимо лично вашему ребенку, то лучше обратитесь за консультацией к детскому диетологу. Он сделает просчеты, ориентируясь на конкретные параметры и образ жизни вашего школьника. Можно и упростить задачу – стать самой диетологом для своего ребенка.

Старайтесь соблюдать суточную норму энергетической ценности рациона. Если ребенок будет переедать, то рано или поздно столкнется с такой проблемой как ожирение у детей. Развивается оно достаточно быстро при регулярном превышении калорийности питания, неправильных пищевых привычках, увлечении вредной едой типа фаст-фуда, снеков, сладостей.

Сделайте все возможное, чтобы ваш ребенок не узнал, что такое лишний вес, потому что похудение для детей дается достаточно сложно – тяжелее, чем взрослым, которые могут подключить силу воли и мотивацию.

Не стоит допускать и недоедание, когда суточное потребление калорий заметно не дотягивает до нормы. При недостаточном питании и дефиците энергии ребенок будет быстро уставать, у него возникнут трудности в обучении из-за проблем с концентрацией внимания, уровень физических нагрузок снизится из-за нехватки сил. Всегда следите за тем, сколько едят ваши дети.

Заметили проблемы с аппетитом? Постарайтесь выяснить, в чем дело. Возможно, ребенку не нравится то, что вы предлагаете ему в меню, он плохо себя чувствует, у него болит горло или зубы, во рту развился стоматит. Обязательно проверьте, не перебивает ли он аппетит сладостями, хватает ли ему физической активности, не испытывает ли он стресса, нет ли у него нарушений пищевого поведения (например, предпосылки к развитию анорексии).

3. Установите адекватный режим питания

Для детей оптимальным является дробный режим питания с приемом пищи 5-6 раз в день. Это позволит им не испытывать сильного чувства голода, а, значит, они не будут переедать, а также поможет поддерживать нормальный уровень сахара в крови, что важно при повышенных умственных нагрузках у школьников.

Перерыв между едой должен составлять около 3-х часов. В день должно быть 3 основных приема пищи и 2-3 здоровых перекуса.

Режим может быть примерно таким:

- 7:30-8:00 – завтрак дома;
- 9:30-10:00 – второй завтрак (перекус) в школе;
- 13:00-13:30 – обед в школе (если ребенок ходит на продленку или много уроков) либо дома;
- 16:30-17:00 – перекус дома или в школе на продленке;
- 19:00 – ужин дома;
- 21:00 – можно перед сном устроить низкокалорийный перекус (дать стакан нежирного кефира или несладкого натурального йогурта).

4. Сделайте рацион сбалансированным

Дети, в первую очередь, должны питаться максимально разнообразно. Это залог их хорошего аппетита и крепкого здоровья. Сбалансированный рацион позволит наполнить детский организм всеми витаминами и минералами, а также обеспечит необходимыми питательными веществами.

Школьное меню разрабатывается детскими диетологами, оно соответствует утвержденным нормам и правилам. Так что за горячее питание школьников можно особо не переживать – главное, чтоб школьные повара соблюдали все предписания.

Дома же вам придется самим составлять меню для ребенка. Ориентируйтесь на следующее соотношение БЖУ (суточную норму калорий мы приводили выше):

Средняя потребность в пищевых веществах		
Название пищевых веществ		
	7-11 лет	с 11 и старше

Белки (г)	77	90
Углеводы (г)	335	383
Жиры (г)	79	92

В питании ребенка должны быть овощи, ягоды и фрукты, цельнозерновые крупы, хлеб и макароны из муки грубого помола, нежирное мясо, рыба, морепродукты, бобовые, яйца, молочные и кисломолочные продукты.

В качестве перекуса давайте в школу вымытые фрукты и порезанные кусочками свежие овощи, цельнозерновые хлебцы, сэндвичи с полезным наполнением (например, с нежирным сыром и овощами), гранолу, натуральные крекеры или другое печенье с качественным составом, орехи, сухофрукты.

Если у ребенка намечается напряженная умственная работа, например, контрольная, устный доклад, лабораторная, то можно дать ему с собой полосочку черного шоколада. В нем мало сахара, зато он способствует активизации умственной деятельности (при условии, что у ребенка нет аллергии на шоколад и предпосылок к развитию сахарного диабета или уже поставленного диагноза).

Следите за тем, чтобы все питательные вещества были в меню школьника в достатке. Белок нужен детям для активного роста, наращивания мышечной массы тела, строительства новых клеток и развития внутренних органов, а также для укрепления иммунитета.

Углеводы обеспечивают детей энергией для активной умственной деятельности и повышенных физических нагрузок, дарят хорошее настроение и бодрость. Правильные жиры участвуют в развитии гормональной системы и внутренних органов, заботятся о красоте волос, кожи, помогают выдерживать интеллектуальные нагрузки, обеспечивают хорошую память.

Вот почему в течение всего учебного года очень важно, чтобы ребенок в достатке получал полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3. Найти их можно в жирных сортах рыбы, морепродуктах, орехах, нерафинированных растительных маслах, авокадо, семенах льна, кунжута, подсолнечника и т.п. Если ваш школьник не особо любит перечисленную категорию продуктов, тогда давайте ему Омега-3 в виде добавок или в составе комплексных витаминов.

5. Позаботьтесь о правильном питьевом режиме школьника

Ребенок ежедневно должен выпивать около 1,5 литров чистой негазированной воды. Обязательно давайте ему бутылочку с водой в школу. Не заменяйте воду магазинными соками и тем более сладкой газировкой, которая детям вообще противопоказана. Старайтесь, чтобы ребенок не пил по утрам кофе – это неблагоприятно воздействует на его нервную систему. Чай тоже лучше давать некрепким, лучше зеленый или травяной.

6. Придерживайтесь суточной нормы потребления продуктов

Помимо калорийности и соотношения БЖУ есть еще такое понятие как суточная потребность в определенных продуктах. Например, каждый день школьник должен съесть:

- примерно 2-4 фрукта (около 200 г);
- 3-5 свежих овощей и зелени (не менее 350-400 г в совокупности);
- 250 г картофеля;
- 95-105 г мяса или 60-80 г рыбы;
- 50 г творога;
- 50 г злаков или бобовых (в сухом виде);
- 100-150 г цельнозернового хлеба или хлебцов;
- 500 мл молочных и кисломолочных продуктов;
- 1 яйцо.

7. Уберите из рациона ребенка все вредные продукты и напитки

Согласно нормам детской диетологии, в день ребенок может съесть всего 20-25 г сладостей и 5 г соли. Это значит, что все пересоленные продукты и блюда ему запрещены. Сюда относятся чипсы, соленые сухарики и орешки, другие соленые снеки, соленья и маринады, магазинные соусы.

Что касается сладкого, то на 20 г затынет разве что пара конфет, несколько печенек или полосочка шоколадки. Однако можно разбавить полезный рацион школьника натуральными сладостями, например, фруктовым мармеладом и пастилой без сахара, домашним желе или пудингом, печеньем без маргарина со стевией, злаковыми батончиками без подсластителей.

Также сделайте все возможное, чтобы ваш ребенок не пил сладкие газированные напитки, энергетики и не увлекался магазинными соками (в них тоже много сахара). Под серьезные ограничения попадают все колбасные изделия, блюда быстрого приготовления, жирные сорта мяса, фаст-фуд, в которых много трансжиров, вредных пищевых добавок, соли.

8. Готовьте щадящим способом

Питание детей, которые учатся, должно быть не только полезным и сбалансированным, но и правильно приготовленным. От способа приготовления

зависит действительно многое. В первую очередь то не станет ли продукт вредным, и как много витаминов и минералов в нем сохранится.

Вот почему жарка в масле и готовка во фритюре – это не подходящий вариант для детской кухни. Впитывая в себе много масла, блюдо становится жирным и более калорийным, а если при жарке была нарушена технология, то продукт напитывается еще и трансжирами.

Лучше всего отваривать, готовить на пару, тушить без масла, жарить на гриле, запекать в духовке, готовить в мультиварке. Эти способы вполне безопасны и не нанесут вреда детскому ЖКТ.

9. Корректируйте питание школьника с расчетом тренировок

Если помимо школьных занятий ребенок посещает еще какие-то спортивные секции, то его рацион нужно корректировать с учетом тренировок. Думая, чем кормить школьника, у которого много физических нагрузок, помните, что маленьким спортсменам нужно больше белка и сложных углеводов.

Протеины обеспечат нормальный рост мышечной массы и правильное восстановление после нагрузок, а углеводы дадут энергию и силы для тренировок. Перед тренировкой есть нельзя, последний прием пищи должен быть за 1,5-2 часа до занятия.

После тренировки можно поесть уже через полчаса, а если ребенок голоден, то пусть перекусит чем-то полезным прямо в раздевалке. Это может быть фрукт, злаковый батончик, орешки. Питание спортсменов должно быть богато витаминами и минералами. Если ребенок не любит какую-то определенную категорию продуктов, то его рацион обязательно нужно обогащать витаминно-минеральными комплексами.

10. Обращайте внимание на индивидуальные особенности ребенка

Все дети, как и все взрослые – разные. Одни обожают кашу и готовы есть ее хоть три раза в день, но зато почти не едят свежие овощи, другие могут съесть целую тарелку овощного салата, но к каше не притронутся. У одних любимый фрукт яблоко, другие не представляют жизни без персиков. А некоторые дети и вовсе отказались от мяса и рыбы, став вегетарианцами.

Пищевые вкусы детей могут не совпадать с пристрастиями родителей, но это не значит, что теперь их нужно заставлять есть нелюбимые блюда. Пусть ребенок сам выбирает то, что будет в его тарелке и школьном ланч-боксе, а вы, как мудрый родитель, сбалансируйте детский рацион так, чтобы в нем было все необходимое. Станьте диетологом для своего ребенка и тогда вопрос, чем кормить школьника, решится сам по себе.

Вегетарианство и подростки: нюансы перехода

Мода на здоровый образ жизни делает свое дело – за последние несколько лет количество вегетарианцев и веганов заметно увеличилось и в основном за счет подростков, юных девушек и парней. Тинейджеры со свойственным им максимализмом и воодушевлением делают себе новый вызов, отказываясь от продуктов животного происхождения.

Но что думают на этот счет их родители и близкие? Бабушка уже хватается за валерьянку, причитая, что внучке или внуку не будет хватать всех необходимых витаминов? Мама думает, что же приготовить новоиспеченному вегетарианцу вместо некогда любимых котлет? Папа выступает с лекцией о том, что без мяса ребенок не вырастет и не станет физически крепким?

Давайте обратимся за советом к тем, кто действительно в этом разбирается – к экспертам школы диетологов Академии Wellness Consulting. Сегодня поговорим о подростковом вегетарианстве, его нюансах, плюсах и минусах...

Чего боятся родители детей-вегетарианцев?

Когда ребенок вдруг объявляет, что он больше не будет есть мясо, птицу, рыбу и все, что относится к пище животного происхождения, у его родителей случается шок (если, конечно же, они сами ни являются вегетарианцами или приверженцами других ограничительных систем питания).

В их голове рождается множество страхов, из-за которых они начинают спорить с подростком, пытаются влиять на его решение или даже запрещают переходить на новый рацион. Чтобы не наломать дров в отношениях с детьми, давайте разберем каждый страх в отдельности и посмотрим, насколько он существенен:

Страх №1. Ребенку-вегетарианцу не хватает витаминов и минералов

Некоторые семейные врачи и педиатры выступают против вегетарианства в юном возрасте потому, что при данной системе питания ребенку может не хватать таких важных нутриентов как железо, кальций, цинк и витамин В12. Все они в достаточном количестве содержатся в продуктах животного происхождения, но это вовсе не означает, что в растительной пище их нет.

Да, гемовое железо из мяса усваивается лучше, чем из круп, овощей и фруктов. Однако это чревато лишь тем, что железосодержащие растительные продукты при вегетарианстве придется есть в больших количествах.

Найти железо можно в гречке, гранате, яблоках, нуте, арбузе, шпинате, фасоле пинто, брокколи, изюме. А чтобы оно лучше усваивалось, сочетайте перечисленные продукты с теми, которые содержат витамин С. Напомним, что аскорбиновая кислота есть во всех цитрусовых и соках из них, а также в брокколи, помидорах и листовых салатах.

Кроме того, можно курсами дополнительно принимать препараты железа, которые предотвратят развитие железодефицитной анемии на фоне несбалансированного питания.

Что касается необходимого для укрепления костей и зубов кальция, то он есть во всех молочных и кисломолочных продуктах. Также он содержится в кальцинированном соевом молоке и сыре тофу, апельсиновом соке и зеленых листовых овощах.

Так что, если подросток не придерживается строгого веганства и ест много молочных продуктов, то за поступление этого минерала тоже можно не беспокоиться. Как бы то ни было, кальций легко получить из пищевых добавок или витаминных комплексов.

В случае с витамином B12 чуть посложнее: он содержится только в продуктах животного происхождения и сам в организме не синтезируется. Поэтому при исключении из меню даже яиц и молочки его придется принимать в виде специальных добавок. Не забывайте, что резкий дефицит данного витамина приводит к проблемам с центральной нервной системой и развитию специфической формы анемии.

Цинк нужен для крепкого иммунитета, быстрого заживления ран и успешного усвоения витамина А. Подростки-вегетарианцы могут найти его в шпинате, ростках пшеницы, семенах, орехах, какао, шоколаде, почти во всех бобовых, картофеле, тыкве, брюссельской капусте, листовой свекле, грибах, финиках, гранате, авокадо, малине, ежевике, а также сычужных сырах, йогурте и кефире.

Если вас интересуют все нюансы питания ребенка, то в школе диетологии Академии Wellness Consulting есть отдельный [курс по детской диетологии](#). Изучив его, вам больше не нужно будет гадать, что приготовить детям на обед и как сбалансировать их рацион для крепкого здоровья и иммунитета.

Вы сами станете диетологом для своего ребенка, узнаете, как не допустить развития ожирения у детей и как лучше организовать похудение для детей, если они уже нуждаются в коррекции веса. Станьте сами детским диетологом, и тогда вам будет совсем не страшно, если ваш ребенок однажды объявит о вегетарианстве.

Страх №2. Дети-вегетарианцы плохо растут из-за дефицита белка

Никто не спорит, что белки животного происхождения имеют более качественный аминокислотный состав – так оно и есть. Однако при грамотном сочетании растительных продуктов можно добиться поступления всех необходимых ребенку аминокислот. Обеспечьте маленькому вегетарианству разнообразие в еде, введите в меню все группы продуктов с растительным протеином, и у него не будет белковой недостаточности.

Если ребенок согласен есть молочные и кисломолочные продукты, сыр и яйца, то проблемы с животными протеинами тоже не возникнет. Что касается растительной пищи, то белок в достаточном количестве содержится во всех бобовых культурах

(соя, горох, нут, фасоль, спаржа, чечевица и т.п.), крупах, орехах, сыре тофу, соевом молоке, цельнозерновом хлебе.

Так что при разнообразном и полноценном рационе ребенок-вегетарианец не будет медленнее расти и развиваться (в нашей школе диетологов мы рассказываем, как быть родителям таких деток).

Страх №3. Ребенку, отказавшемуся от мяса и рыбы, не хватает сил и энергии

Сила и энергия вообще никак не связаны с пищей животного происхождения. Если подросток получает необходимое ему количество калорий, его рацион сбалансирован и разнообразен, то уровень его активности всегда будет на высоте. Очень важно, чтобы дети-вегетарианцы не ели много рафинированных углеводов, которые приводят к резким скачкам сахара в крови. Вот от злоупотребления ими как раз и может развиться апатия и упадок сил. Заменяйте магазинные сладости фруктами, сухофруктами и орешками, а всевозможные соленые снеки – здоровыми перекусами.

Если не знаете, как еще разнообразить рацион ребенка, который не ест мясо и рыбу, то попросите совет у диетолога или консультанта по питанию, окончившего курс по диетологии.

Страх №4. Ребенку-вегетарианцу придется отдельно готовить

Не нужно создавать проблему там, где ее нет. Просто адаптируйте свой семейный рацион под запросы подростка. Готовьте вегетарианские версии любимых салатов, просто исключив мясные и рыбные ингредиенты из классического рецепта.

Сделайте домашние заготовки соевых котлет и биточков, а затем заморозьте их в морозилке для постепенного использования. Введите в свое меню растительные салаты, овощные супы и домашние десерты которые понравятся и подойдут всем членам семьи.

Подавайте маленькому вегетарианцу гарнир без мясного или рыбного блюда. Нет абсолютно ничего страшного в том, что он ест кашу, макароны или картошку без ничего. Если ему так вкусно и нравится, то – на здоровье!

Питание ребенка-вегетарианца

В принципе, выше специалисты школы диетологии уже рассказали, чем кормить детей, которые отказались от мяса и рыбы, но для закрепления информации повторим еще. Итак, рацион детей-вегетарианцев должен состоять из:

- цельнозерновых каш и злаковых блюд (рисовые и манные запеканки, гречаники, палента и т.д.);
- разнообразных овощей, фруктов и сухофруктов (можно все, на что нет аллергии);
- листовых салатов и зелени;

- бобовых культур: фасоль, соя, нут, горох, спаржа, чечевица (давайте небольшими порциями с учетом, что клетчатка бобовых трудно переваривается и усиливает метеоризм);
- соевого молока и сыра тофу;
- всевозможных орехов, семечек и семян (они являются источниками витаминов, минералов и полезных жирных кислот, в том числе Омега-3);
- молочных и кисломолочных продуктов (если согласен их есть).

Плюсы и минусы вегетарианства в раннем возрасте

А теперь поговорим о пользе и скрытых угрозах вегетарианства в подростковом возрасте.

Плюсы такой системы питания заключаются в следующем:

- Ребенок ест много продуктов с растительной клетчаткой, которая отлично очищает организм от токсинов и шлаков, улучшает перистальтику кишечника, противодействует запорам, способствует длительному насыщению и тем самым помогает контролировать вес.
- В рационе подростка достаточно овощей, фруктов и каш, чего сложно добиться при традиционной любви тинейджеров к полуфабрикатам, фаст-фуду, пицце и т.д.
- Большое количество сладостей легче заменить полезными фруктами, так как юные вегетарианцы в целом настроены на правильное питание.
- Детям-вегетарианцам легче поддерживать вес в норме, так как растительная пища менее калорийна, чем продукты животного происхождения (при условии, что ребенок не объедается сладостями, выпечкой и другими рафинированными углеводами).

Минусы подросткового вегетарианства таковы:

1. Злоупотребление простыми углеводами и набор лишнего веса

При исключении мясных и рыбных блюд дети могут начать злоупотреблять простыми углеводами, в частности, булочками, конфетами, шоколадками. Поэтому важно, чтобы их рацион был в рамках возрастной энергетической ценности, тогда ребенка не станет тянуть на вышеуказанные калорийные продукты, так как он будет сыт.

Не забывайте также, что префицит простых углеводов в рационе является главной причиной набора лишнего веса среди детей и подростков. А ожирение у детей корректируется не так-то и просто из-за психологических нюансов. Поэтому лучше изначально настроить ребенка на правильный, а не просто безмясной рацион. Устройте для него домашний курс по правильному питанию, расскажите о пользе и вреде конкретных продуктов и блюд.

2. Скрытие какого-либо расстройства пищевого поведения

В некоторых случаях под переходом на вегетарианство подростки скрывают определенные нарушения пищевого поведения, например, начальную форму анорексии, расстройство избирательного типа или орторексию.

Поэтому родители должны тактично поинтересоваться у дочери или сына, чем обусловлены такие перемены в питании. Если подросток откровенно признается, что основная причина – желание похудеть или неприятие вкуса животной пищи, то за ребенком нужно будет внимательно наблюдать.

В случае появления любых признаков расстройства пищевого поведения (вызов рвоты или прием слабительных средств после еды, временное голодание, питание слишком маленькими порциями, заметная избирательность в пище, быстрая потеря веса) необходимо незамедлительно обратиться к психотерапевту и/или диетологу, который имеет положительный опыт работы с РПП.

Помочь ребенку с нарушениями пищевого поведения могут и близкие родственники. Как это сделать – мы подробно рассказываем на нашем новом курсе **«Расстройства пищевого поведения»** в Академии Wellness Consulting.

3. Предмет для семейных конфликтов

Если вы против вегетарианства, то подумайте о том, что на фоне споров о правильном рационе вы можете сильно поссориться со своим ребенком. Помните, что подростки очень ранимы и в силу гормональной перестройки организма склонны вступать в конфронтацию с родителями и настаивать на своем мнении.

Не накаляйте обстановку, не пытайтесь убедить тинейджера в том, что он не прав, не заставляйте есть мясо или рыбу через силу либо путем манипуляций и угроз. Это может привести к формированию психологической травмы и развитию неуверенности в собственных решениях. Позвольте ребенку поступить так, как он хочет.

Возможно, через пару недель он сам поймет, что не желает больше придерживаться ограничительного меню, или, наоборот, сделает такую систему питания своей жизненной философией. Это его личный выбор, ваша задача – лишь помочь ему сбалансировать рацион в рамках новых условий.

В конце концов, в мире очень много успешных, счастливых и здоровых вегетарианцев, так почему ваш ребенок не может присоединиться к их числу? Мудрых вам решений и крепкого здоровья вашим детям! Ждем Вас на обучение в нашей школе диетологов (Лара Серебрянская и другие эксперты с радостью поделятся своими знаниями и опытом как на курсе диетологии, так и на других указанных выше курсах Академии Wellness Consulting).

Нам очень важно знать ваше мнение на счет только что прочитанной темы. Обязательно поделитесь с нами в комментариях, пробовал ли ваш ребенок быть вегетарианцем, и что из этого вышло?

Также не забудьте поставить лайк за наши старания в написании материала. Нам ценно каждое ваше сердечко. Чем больше их у нас, тем радостней мы пишем новые статьи.

