**Здоровье школьника: Советы для родителей**

**Чем и как кормить ребенка?**

Школьник интенсивно растет – происходят сложные изменения в обмене веществ, увеличивается нагрузка на центральную нервную систему. С другой стороны, пищевые привычки, которые закладываются в детстве, будут сопровождать ребенка всю жизнь. А значит, родителям нужно сделать все возможное, чтобы научить детей питаться правильно.  
Есть нужно регулярно. Оптимальный вариант для ребенка – четырехразовое питание, в этом случае возникает правильное взаимодействие между пищевыми центрами головного мозга с секрецией желудка. А главное, такой подход станет отличной профилактикой гастрита и язвенной болезни, которые так часто встречаются у школьников в последнее время.  
**Первый завтрак:**Предлагайте ребенку молочные продукты, каши (гречневая, рисовая, овсяная), масло, сыр, яйца и фрукты.  
**Второй завтрак:**Работоспособность школьника после 3–4 часов учебы начинает снижаться, поэтому ему необходимо компенсировать израсходованную энергию. Хорошо, если в это время ребенок съест бутерброд (зерновой хлеб с ломтиком нежирного мяса или сыра и листиком салата), йогурт, свежий фрукт.  
**Обед:**обязательно должен состоять из супа, второго блюда из нежирных сортов мяса или рыбы и гарнира. Из сладкого можно рекомендовать сок, компот, кисель, свежие фрукты. Идеально, если перед первым блюдом ребенок съест салат из свежих овощей или винегрет.  
**Ужин:**должен быть сытным, но легко перевариваемым, чтобы не перегружать желудочно-кишечный тракт излишней работой во время сна. Рыба, молочные продукты, омлеты – все это хорошие варианты. Не стоит есть позднее, чем за 2 часа перед сном.  
Следите за калорийностью. Детям 7–11 лет в день необходимо 2300 ккал, 11–14 лет – 2500 ккал. Потребность подростков 14–18 лет возрастает до 3000 ккал. Ребятам, которые учатся в специализированных школах с повышенными нагрузками (математические, языковые, спортивные), нужно на 10% больше калорий. Белки, жиры и углеводы. У ребенка лучше всего усваивается белок из молока и рыбы. Рекомендуется мясо нежирных сортов (индейка, кролик, говядина). Полезные жиры содержатся в растительном и сливочном масле, молочных сливках и сметане. И не забывайте о сложных углеводах – они содержатся в зерновом хлебе, крупах, сухофруктах, меде.  Исключите из рациона ребенка: выпечку с кремом, чипсы, попкорн, карамель, газировку, консервы и сырокопченые мясные изделия, жевательные резинки, соусы. Не приучайте детей заедать стресс. Если ребенок расстроен или волнуется, не предлагайте пирожное, но помогите разобраться с причиной стресса. Экзаменационная диета. Когда школьник сталкивается с повышенными нагрузками, следить за питанием нужно особенно внимательно. Предлагайте ему свежевыжатые фруктовые и овощные соки, целые фрукты. Фруктоза, содержащаяся в них, стимулирует деятельность головного мозга. Полезны столовые щелочные минеральные воды, но обязательно натуральные. А если школьник волнуется и плохо спит, [заваривайте травяной чай](http://www.goodhouse.ru/recipes/kategoriya-napitok/392016/).  
**Витаминные продукты**  
**Витамин А -**содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение и сопротивляемость организма в целом.  
**Витамин В1 -**находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.  
**Витамин В2 -**содержится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, улучшает состояние нервов.  
**Витамин РР**– в хлебе из муки 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.  
**Витамин В12**– в мясе, сыре, морепродуктах. Стимулирует рост.  
**Фолиевая кислота**– в  шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и здоровья крови.  
**Биотин**– в 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 -**содержится 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.  
**Внимание!**  
**Самые вредные продукты**  
**1.     Колбасно – сосисочные изделия!**  
Они содержат, так называемые, **скрытые жиры**: свиная шкурка, сало, нутряной жир – все это вуалируется ароматизаторами и вкусовыми добавками.  
**Негатив в том, что все более и более  производителей переходит на генно – модифицированное сырье.**  
Так, сосиски, сардельки, колбасы на 80% состоят из трансгенной сои. Жиры приносят в организм холестерин, который забивает сосуды, что ускоряет старение и повышает риск развития сердечно – сосудистых заболеваний.  
   
**2.     Сладкие газированные напитки**– смесь сахара, химии и газов, чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества.  
**Газированные напитки вредны и большим содержанием сахара (в эквиваленте**– 4-5 чайных ложек на стакан). Поэтому не удивительно, что утоляя жажду такой газировкой уже через 5 минут вы хотите пить!  
   
**3.     Чипсы**– и картофельные и кукурузные – очень вредны для организма! **Это ничто иное, как смесь углеводов и жиров, в оболочке красителей и заменителей вкуса.** Также ничего хорошего не принесет поедание картофеля – фри.    
 **4.     Лапша быстрого приготовления**: многочисленные растворимые супчики, картофельное пюре, растворимые соки типа «Юпи» и «Зуко». Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.  
**5.     Соль.** Ее часто называют белой смертью. Соль повышает давление, нарушает соле – кислотный баланс в организме, способствует скоплению токсинов. Как минимум, потребуется ограничить количество потребления Вами соли!  
**6.     Жевательные конфеты, пастила, чупа – чупсы** – все это вредные продукты, содержащие много сахара, химические добавки, красители и т.д.  
 **7.     Шоколадные батончики** – это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и т.д.  
**Рекомендации**  
В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.  
И напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: не кормите ребенка насильно! Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.