**Питание школьника**

Здоровое питание важно в любом возрасте. Но в детские и подростковые годы это важно особенно. В этот период рост ребенка идет очень активно, почти, так как и в первые годы жизни: активно формируется скелет, наращивается мышечная масса, интенсивно развиваются все системы и органы, происходит интенсивная гормональная перестройка организма.

Очень важно чтобы приемов пищи было не менее 4.

Последний раз за не позднее, чем за 2 часа до отхода ко сну.

Утром желателен полноценный завтрак. Но не каждый ребенок может принимать пищу в столь раннее время. Поэтому пожелания ребенка тоже нужно учитывать.

Завтрак не должен быть слишком тяжелым. Вареное омлет, творог, каша. Кашу лучше готовить из цельного зерна, а не хлопья или быстрорастворимые каши которые прошли многочисленную термообработку. В кашу добавьте немного сливочного (а не растительного масла). Из напитков чай или какао на молоке. Так как от завтрака до обеда пройдет достаточно много времени, нужно дать ребенку что-то в качестве перекуса. Бутерброд с сыром, питьевой йогурт, фрукты, а также орешки, печенье. Быстрые углеводы восполнят недостаток энергии.

Дома или в школьной столовой обед должен состоять из супа, мяса или рыбы. На гарнир овощи вареные или тушеные, капусты, картофеля, изредка макарон или бобовые.

Ужин также должен быть горячим. Это может быть птица или рыба с овощами или рисом. Напитки молоко, кефир.

Молочный белок ребенку необходим, норма для школьника- 500 мл молока в сутки.

Калорийность рациона школьника: ребенок 7 - 10 лет должен потреблять 2400 калорий в день; 14 - 17 подросток - 2600 - 3000 ккал. Если школьник занимается спортом, то калорийность нужно увеличить еще на 500 калорий. Если ребенок озабочен лишним весом не стоит самостоятельно подбирать диету лучше посоветоваться с диетологом, эндокринологом.

Питание школьника должно быть хорошо сбалансировано. Организм должен получать все необходимые питательные вещества из всех основных групп продуктов: хлеб, макаронные изделия; фрукты и овощи (ягоды); мясо, птица, рыба, орехи, бобовые; яйца, молочные продукты; сыр, масло, жиры. Из белков организм строит новые клеточки, жиры дают организму энергию, некоторые жирорастворимые витамины и минеральные вещества усваиваются только с жирной пищей. Углеводы также дают энергию, пищевые волокна помогают лучшему перевариванию пищи.