

## Рациональное питание детей и подростков

Рациональное питание детей и подростков является одним из важнейших условий, обеспечивающих их гармоничный рост, своевременное созревание морфологических структур и функций различных органов и тканей, оптимальные параметры психомоторного и интеллектуального развития, устойчивость организма к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Питание ребенка должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Питание детей и подростков должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

В основу меню должно быть положено ежедневное использование таких продуктов как хлеб, молоко, масло, мясо, сахар, овощи, фрукты.

Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.

Фактический рацион питания ребенка-школьника во многом зависит от того, какие навыки здорового питания родители успели привить своим детям. Ведь именно в школьном возрасте начинается повальное увлечение детей «фаст-фудом», а у девочек-старшекласниц - еще и нездоровыми диетами для снижения веса.

В зависимости от возраста рекомендуемый рацион школьника будет отличаться по своему химическому составу (калорийность, количество белков, жиров, углеводов и др.)

### Физиологические потребности детей школьного возраста в энергии и основных пищевых веществах

Возраст детей	Средняя потребность детей в энергии, ккал/сутки	Рекомендуемая величина потребления белка, г/сутки	Рекомендуемая величина потребления жиров, г/сутки общее количество	Рекомендуемая величина потребления углеводов, г/сутки
6 лет (школьники)	1900-2000	66-75	43-49 (65%)	256-280
7-10 лет	2100-2300	74-87	44-52 (60%)	284-322

11-13 лет (мальчики)	2400-2700	84-102	51-61 (60%)	324-378
11-13 лет (девочки)	2300-2500	81-94	49-56 (60%)	311-350
14-17 лет (юноши)	2800-3000	98-113	59-68 (60%)	378-420
14-17 лет (девушки)	2400-2600	84-98	50-59 (60%)	339-384

Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах)

для школьников

Название блюд	Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп	
	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200-250
Напитки (чай, какао, сок, компот молоко, кефир и др.)	200	200
Салат	60-100	100-150
Суп	200-250	250-300
Мясо, котлета	80-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100

В режиме младшего школьника должно сохраняться 5-разовое питание. Старшеклассники могут переходить уже на 4-х разовый прием пищи. Важно, чтобы ребенок не отказывался от обязательного горячего завтрака в школе, который должен проводиться после 2-го или 3-го урока.

При разработке меню для питания школьника предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционированные овощи (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

В полдник рекомендуется включать в меню напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

Ужин должен состоять из овощного (творожного) блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель). Дополнительно рекомендуется включать, в качестве второго ужина, фрукты или кисломолочные продукты.

Особое внимание в питании школьника нужно уделять белковой составляющей рациона, при этом на долю белков животного происхождения должно приходиться не менее 60%. Потребностям растущего детского организма в наибольшей степени соответствует молочный белок, в связи с чем, молоко и молочные продукты рассматривают как обязательный, не подлежащий замене продукт детского питания. Для детей школьного возраста суточная норма молока (кефира и др.) - 500 мл. Следует учитывать, что 100 г молока соответствует 12 г сухого молока или 25 г сгущенного. Отдавать предпочтение лучше обогащенным молочным продуктам – с добавлением витаминов, йодированного белка, лактулозы, бифидобактерий.

Школьникам рекомендуются молочные продукты со сниженной жирностью: в них столько же кальция и белка, как и в жирных продуктах, и степень их усвоения лучше.

Самыми важными ростовыми аминокислотами являются лизин, триптофан и гистидин, поэтому важно, чтобы в рационе школьника были их источники — мясо, рыба, яйца, творог, сыр, кальмары, бобовые.

Рационально употреблять мясо (птицу) 2-3 раза в неделю, чередуя его с рыбой. При этом лучше готовить блюда из филе говядины, телятины, нежирной свинины в отварном и запеченном виде.

Школьникам, особенно младшего возраста, стоит жестко ограничивать, а лучше исключить жареное, копченое, колбасные изделия (последние богаты солью, «скрытыми» жирами и содержат нитрит натрия). Перед готовкой с мяса лучше обрезать видимый жир и снимать кожу с птицы. И, если иногда жарите мясо ребенку, то лучше это делать на сковороде с решеткой, чтобы жир стекал в сковороду или после жарения выкладывайте продукт на чистую салфетку для впитывания излишков жира.

Важным преимуществом мяса является большое количество в нем легкоусвояемого железа (в отличие от железа овощей и фруктов), которое особенно необходимо девочкам-старшеклассницам, иначе возрастает риск развития железодефицитной анемии.

Еще одним обязательным белковым продуктом в рационе школьника является рыба. Белки рыб расщепляются пищеварительными ферментами быстрее и легче, чем белки говядины, т.к. не содержат соединительнотканых белков (эластина). Рыба богата высокоценными 3-омега жирными кислотами, витаминами Д, А, группы В, минеральными веществами К, S, P, J, Zn, Fe, Cu и др. В рыбе много метионина, который улучшает правильное усвоение (а не накопление) жиров.

Школьникам следует ограничивать в питании соленую, консервированную, вяленую, копченую рыбу, т.к. она богата солями мочевой кислоты и натрием, что может способствовать заболеванию суставов и развитию гипертонической болезни у ребенка. Отдавать предпочтение следует морской рыбе и морепродуктам (если у ребенка нет аллергии), так как они источник йода, который необходим для улучшения интеллектуального развития школьника и профилактики зоба.

Оптимальным в рационе школьника должно быть содержание жира (см. таблицу). Недостаток жиров может приводить к снижению иммунитета, а избыток — к нарушению обмена веществ, ухудшению усвоения белка, расстройству пищеварения.

Лучшими источниками углеводов в питании школьников являются фрукты, овощи и каши. Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи зеленого, желтого (оранжевого), красного (бордового) цвета, тогда в организм ребенка будут поступать почти все необходимые организму витамины, микроэлементы и биологически активные вещества (индолы, полифенолы, ликопин, хлорофилл и др., которые и придают тот или иной цвет растению и при этом выполняют важные функции в организме). В целом, школьник должен употреблять не менее 400 г овощей и фруктов в день.

С мясными и рыбными блюдами в качестве гарнира ребенку лучше давать сочные овощи: салат, шпинат, мангольд (листовая свекла), все виды капусты, спаржу, кабачки, тыкву, лук, редис, огурцы.

Обязательно нужно контролировать потребление ребенком кондитерских изделий и булочек (часто дети покупают их во время перемен и по пути из школы): избыточное содержание их в рационе может способствовать развитию нарушения обмена веществ, что приводит к аллергии, сахарному диабету и ожирению.