

**Илья Мельников**

**Сбалансированное питание  
школьника: завтраки  
и обеды...**



Питаемся правильно

Илья Мельников

**Сбалансированное  
питание школьника:  
завтраки и обеды «с собой»**

«Мельников И.В.»

2012

## **Мельников И. В.**

Сбалансированное питание школьника: завтраки и обеды «с собой»  
/ И. В. Мельников — «Мельников И.В.», 2012 — (Питаемся  
правильно)

«Питание школьника должно быть рациональным, ведь именно в это время начинается становление организма. Учебные занятия требуют большого физического и умственного напряжения. Для восстановления сил и возмещения энергозатрат школьнику необходим отдых и соответствующее его возрасту питание. Питанием детей надо заниматься постоянно...»

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Питание школьника                 | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 6 |

# **Илья Мельников**

## **Сбалансированное питание школьника: завтраки и обеды «с собой»**

### **Питание школьника**

Одним из важнейших условий успешного физического и умственного развития детей школьного возраста, высокой их работоспособности и выносливости, хорошей сопротивляемости к различным видам патологии является ежедневное полное удовлетворение потребности детского организма в основных питательных веществах, оптимальное содержание и сбалансированность их в пищевом рационе, учет повышенных энергетических трат детей в связи с процессом ускорения темпов физического и психического развития (акселерации).

Питание школьника должно быть рациональным, ведь именно в это время начинается становление организма. Учебные занятия требуют большого физического и умственного напряжения. Для восстановления сил и возмещения энергозатрат школьнику необходим отдых и соответствующее его возрасту питание. Питанием детей надо заниматься постоянно.

В первую очередь следует установить строгий режим питания в зависимости от смены посещения школы. Необходимо соблюдать интервалы между отдельными приемами пищи. Оптимальным является четырехразовое питание. Возможны два варианта: I-й вариант – завтрак, второй завтрак, обед и ужин; II-й вариант – завтрак, обед, полдник и ужин.

Нельзя делить суточный рацион питания детей на равные части. Потребность организма в пищевых веществах значительно изменяется в течение дня. Наиболее целесообразно делить суточный рацион питания на такие части, которые по калорийности пищи соответствовали бы энергетическим затратам организма. Завтрак школьника должен составлять 20–25 % от общей калорийности. Завтрак принимается в утреннее время до начала учебы. Завтрак школьника должен состоять из одного горячего блюда и питья. Второй завтрак должен составлять примерно 20 % от суточной калорийности. Учащиеся получают его в школе. Обед, составляющий около 35–40 % суточной калорийности, школьник получает дома, после возвращения из школы. Кроме того, в школьном портфеле подростка должны быть не только книги, но и калорийный завтрак, обязательным компонентом которого являются фрукты, сыр и немного масла.

Обед школьника должен состоять из закуски (салат), первого, второго и третьего блюда. Суп должен быть обязательной составной частью обеда.

Второе блюдо – это мясо или рыба с гарниром в виде овощей или каши. Обед завершается сладким третьим блюдом. В полдник дети должны получать молоко, кефир, кофе с булочкой, фрукты, ягоды. Ужин включает салаты, овощные, творожные, крупяные, яичные блюда, чай, молоко.

Необходимо помнить, что пищу, богатую белками, надо давать детям в первой половине дня. Ужинать дети должны не позже, чем за 1,5–2 часа до сна.

Важным требованием при организации питания детей является разнообразие ассортимента и качества пищевых продуктов. В питании детей надо применять только доброкачественные, свежие пищевые продукты, не имеющие признаков порчи.

Не следует ограничивать ассортимент продуктов в питании школьников. Чем он разнообразнее, тем более полноценным будет питание детей. Нежелательны острые закуски, содержащие много перца, хрена, горчицы, а также напитки, в состав которых входит много натурального кофе.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.