

## **Чем кормить школьника, чтобы он рос умным и здоровым?**

Питание ребенка-школьника стало с недавнего времени не только головной болью родителей, но и серьезной проблемой современной диетологии. По данным исследований, только в столице 80% учеников недополучают витаминов и минералов и, как следствие, хуже успевают, медленнее соображают, быстрее утомляются и к окончанию средней школы приходят с целым букетом различных заболеваний.

Каким же должен быть «умный» рацион учащегося, чтобы, с одной стороны, ребенок получал все необходимые организму вещества, выдерживал ежедневные физические и психологические нагрузки и учился на пятерки. А с другой – пища приносила бы не только пользу, но и удовольствие?

«Секретов немного. Главное правило, о котором часто забывают родители, – питание должно быть разнообразным. Это важнейший фактор, который способствует нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка», – сказал доктор медицинских наук, профессор Института питания РАМН Игорь Конь.

### **Завтрак – всему голова**

Важнейшей составляющей рационального питания школьника является завтрак. «Следите за тем, чтобы ребенок уходил в школу сытым, – рекомендует профессор родителям. – Ведь зачастую завтрак – это единственный прием пищи, который можно проконтролировать, чтобы быть абсолютно уверенным, что хотя бы раз в день ребенок поел, как следует».

Завтрак должен быть достаточно питательным. Хорошее «топливо» для мозга – сахар. Однако, помимо сладкого, первый прием пищи должен быть насыщен и другими пищевыми веществами, в том числе, сложными углеводами, которые также необходимы для умственной деятельности. Поэтому неплохой выбор на завтрак – каша (в том числе овсяная), тосты, хлопья или мюсли, яйца, соки, йогурты, овощи и фрукты.

«Какого-то идеального завтрака на каждый день не существует, – говорит Игорь Конь. – Важно, чтобы еда была вкусной и ребенок ел с удовольствием. Некоторые дети не любят те или иные продукты. Тут я советую заменять их равноценными. Если малыш отказывается от молока – предложите ему кисломолочные продукты. Не любит сливочное масло – попробуйте сливки. Всегда можно найти выход».

### **Ежедневное подкрепление**

Нужно ли давать ребенку еду с собой, не повредит ли сухоятка в виде бутербродов? Этот вопрос особенно волнует родителей детей младших классов. «Подобный «сухпак» не повредит, если в школе нет нормальной столовой или ваш школьник не хочет там питаться, – считает профессор. – Заверните ребенку сок и пару бутербродов с сыром. Это будет хорошей «подпиткой» для организма. Они вредны, когда ими питаются целый день всухоятку. Но если выбирать между

одним съеденным бутербродом и голодным желудком – предпочтение нужно отдать первому».

Растущему организму школьника необходим полный набор пищевых веществ: **белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины**. Недостаток одного или нескольких из них приводит к задержке роста и развития.

**Белки** необходимы для построения новых клеток и тканей. Наибольшей биологической ценностью обладают белки, в которых содержится сбалансированный набор аминокислот – заменимых и незаменимых. Источником таких белков служат молоко и молочные продукты, рыба, яйца, мясо. Однако не стоит увлекаться белковой пищей только животного происхождения. Например, мясо не стоит давать ребенку ежедневно в неограниченных количествах, даже если он его обожает. А вот рыба детям очень полезна – она легко усваивается, богата минеральными солями, витаминами и содержит необходимые для умственного развития омега-3 жирные кислоты. Кстати, **жиры** также являются важным строительным материалом для органов и тканей, в том числе и для мозга. Кроме того с ними в организм поступают жирорастворимые витамины. Но важно, чтобы в рационе присутствовали легкоусвояемые жиры. Они содержатся в сливочном и растительном маслах.

**Витамины** повышают физическую и умственную работоспособность, содействуют устойчивости организма к различным заболеваниям. «Если вы хотите, чтобы ваш ребенок рос активным, подвижным и умным, давайте ему поливитаминные препараты, – советует Игорь Конь.– В нынешнее время, когда ученики каждый день находятся в стрессовой ситуации, испытывают большие умственные перегрузки, витамины становятся незаменимыми помощниками детскому организму».

### **Все дело в витаминах**

Чтобы школьник был не только здоровым, но и умным, ему необходимы витамины группы В. Главные витамины «для ума» – это В1, В2, В6, В12. «Часто люди думают, что этих витаминов вполне достаточно в фруктах, – рассказывает Игорь Конь. – Но это не так. Фрукты – основной источник витамина С, а витамины группы В встречается в основном в обычных продуктах, про которые мы чаще всего забываем. Витамин В1, например, поступает в организм с хлебом, особенно из муки грубого помола, крупами (необработанный рис, овес), бобовыми, мясом. Витамин В2 содержится главным образом в молочных продуктах. В6 встречается в неочищенных зернах злаковых, зеленых листовых овощах, дрожжах, гречневых и пшеничных крупах, рисе, бобовых. Ну а В12 есть в таких продуктах, как печень, почки, говядина, домашняя птица, рыба, яйца, молоко, сыр».

Конечно, какого-то уникального, секретного меню, благодаря которому из ребенка в будущем сможет вырасти гений, в природе не существует. Но если школьник будет питаться рационально, разнообразно, ежедневно получая все необходимые его организму вещества, то вы скоро заметите, что чадо радуется не только хорошим настроением и здоровым цветом лица, но и пятерками в дневнике.

**РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ**

*Сливочное масло: 30–40 г*

*Растительное масло: 15–20 г*

*Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г*

*Крупы и макаронные изделия: 40–60 г*

*Картофель: 200–300 г*

*Овощи: 300–400 г*

*Фрукты свежие: 200–300 г*

*Сок: 150–200 мл*

*Сахар: 50–70 г*

*Кондитерские изделия: 20–30 г*

*Молоко, молочные продукты: 300–400 г*

*Мясо птицы (филе): 100–130 г*

*Рыба (филе): 50–70 г*