



**681035**

**Г. Комсомольск - на - Амуре**

**ул. Дикопольцева, 34/5**

**МОУ СОШ**

**с углубленным изучением**

**предметов художественно-**

**эстетического цикла №23**

**Телефон: (4217) 527215**



## **Рацион школьника**



## Какими продуктами кормить ребенка, чтобы учеба была в радость?

Такой вопрос задает себе каждый родитель. Рацион питания школьника зависит в большей степени от приобретенных навыков здорового питания. И прививают такие навыки детям родители. Именно в школьные годы дети начинают увлекаться едой быстрого приготовления, а девочки старших классов садятся на диеты по снижению веса. Начался новый учебный год и будет не лишним вспомнить о питании школьников. В зависимости от возрастной категории существуют различия в рационе школьника. Он будет различаться своим химическим составом.

Важными аминокислотами для роста организма считаются гистидин, триптофан и лизин. Они содержатся в мясе, сыре, яйцах, кальмарах, рыбе, твороге, бобовых. Следует включать в рацион школьника мясо 3 раза в неделю поочередно с рыбой. Лучше использовать филе телятины, говядины, нежирной свинины в запеченном и отварном виде. Не стоит жарить мясо, особенно для младших школьников, давать копченое мясо и колбасы. Копченые колбасы содержат соли, нитрит, скрытые жиры.

Перед приготовлением мяса нужно срезать видимые жиры и кожу с птицы. Если вы все же приготовили жареное мясо ребенку, промокните его салфеткой, уберите лишний жир. В мясе много железа, которое усваивается легче, чем железо, содержащееся в овощах и фруктах. Железо очень нужно, особенно девочкам в старших классах.

Еще одним из важных продуктов, необходимых школьнику является рыба. Рыба богата жирными кислотами, ее белки усваиваются легче организмом, чем белки мяса. Она богата витаминами группы В, а также витамин А, Д, минеральными веществами. Рыба содержит метионин, способствующий усвоению жиров, а не накоплению. От соленой, копченой, вяленой рыбы школьникам лучше отказаться.

Она содержит соли и натрий способствующий развитию болезней суставов и гипертонической болезни у школьника. Полезна морская рыба и морепродукты. Это источник йода, способствующий развитию интеллекта и предотвращающий заболевание зоба. Детям очень не нравится запах рыбы. Чтобы избавиться от него при жарке нужно добавить кусочек картофеля. При варке рыбы, кроме моркови и лука, нужно добавить огуречный рассол из расчета стакан на 1л воды. Если ребенок любит употреблять блюда из яиц, лучше приготовить блюдо из двух белков, а желтки оставить на выпечку. Чтобы не перегружать организм холестерином следует употреблять не более 5 яиц в неделю.

