[**Рациональное питание школьников**](http://pitanierebenka.ru/ratsionalnoe-pitanie-shkolnikov)– это вопрос, который волнует всех родителей, им, разумеется, хочется, чтобы ребенок рос и развивался правильно, а для полноценной работы мозга, как известно, нужны витамины и микроэлементы. К тому же, обширный ассортимент продуктов на полках в супермаркетах заставляет задуматься о том, как же правильно кормить своего ребенка..

 **Питание ученика** должно быть сбалансированным, речь идет о суточной норме всех витаминов и минералов, поскольку не всегда они поступают в организм с пищей, то стоит купить ребенку комплекс витаминов. Во-первых, особое внимание надо обратить на витамины группы В, они необходимы для развития мозга и нормальной работы нервной системы. И тут мнение взрослых о том, что все витамины есть во фруктах, но важно знать, что ягоды и фрукты – это источник аскорбиновой кислоты. Витамин В1 поступает в организм ребенка с хлебом, бобовыми и мясом, а так же его содержание велико в необработанном рисе. В2 содержится в молочных продуктах, В6 – в гречке, пшенице, рисе, бобовых, в листовых овощах, В12 есть в печени, говядине, домашней птице, рыбе, яйцах, молоке и сыре. Исходя из этого перечня продуктов, уже можно понять, каким должно быть питание ученика.

 **Правильное питание** должно начинаться с плотного завтрака, лучше всего подойдет молочная каша, гречневая, овсяная или рисовая, хлопья или мюсли, яйца, йогурт, сок, овощи и фрукты. Очень хорошо на завтрак ребенку предложить что-то сладкое, потому, что сахар считается лучшим топливом для мозгов.

 **Продукты питания** для ребенка 6-10 лет должны быть высокого качества, в рационе должно быть много овощей и фруктов, супы лучше всего варить на вторичном бульоне. Не кормите ребенка только курицей, лучше всего готовить из телятины или свинины, также обязательно готовьте рыбные блюда. Меньше давайте ребенку жареную и жирную пищу, те же котлеты можно вкусно приготовить в пароварке. Важно отметить, что учеников начальной школы кормят в обед в школе в обязательном порядке, при этом им предоставляют несколько блюд, им предлагают горячее виде супа или борща, мясные или рыбные блюда с гарниром (каши, пюре), и, конечно же, чай или компот. Старайтесь исключить из рациона питания ребенка газированную воды с красителями, различные вредные снэки и тому подобные продукты. Здоровое питание школьников также включает легкий ужин, который нужно давать за два часа до сна, это может быть омлет или каша.

 **Питание старшеклассников** должно содержать плотный завтрак, это очень важно для активной работы мозга в первой половины дня. Во многих учебных заведениях очень часто предусмотрено [горячее питание в школе](http://pitanierebenka.ru/goryachee-pitanie-v-shkole), и на обед ребенок может съесть молочную кашу или пюре с котлетой или сосиской, запить чаем или компотом с булочкой, бутербродом. Это полезно и ни в коем случае нельзя отказываться от школьного обеда, ведь тот заряд энергией, который приходит с завтраком быстро растрачивается, и чтоб его пополнить надо в обед перед остальными уроками основательно покушать. В рационе питания ребенка должны быть свежие овощи, фрукты, мясо и рыбы, старайтесь, чтобы меню было разнообразное.

 Старшеклассники часто доставляют много проблем своим родителям, ведь этот период связан со значительными физиологическими изменениями в организме девочек и мальчиков, именно поэтому стоит уделить особое внимание тому, какие **продукты питания** получает ребенок.

**Питание,** конечно же, в этом возрасте наиболее важно для девушек, под влиянием телевидения и модных журналов они начинают внимательно следить за своей фигурой, и нередко это приводит к тому, что девочки садятся на тяжелые диеты. Диета в таком возрасте может привести к самым серьезным проблемам со здоровьем, поэтому мамочкам следует отговорить своих дочерей от этой затеи, рассказать им основы правильного питания. Во время монодиеты в организм не поступают необходимые витамины и минеральные вещества, которые ему требуются, что приводит к нарушениям в работе внутренних органов и серьезным заболеваниям, не говоря уже о том, что, естественно, снижается успеваемость в школе, ухудшается внимание и память. Девочкам предлагайте здоровую и полезную пищу, если вы видите, что ребенок особое внимание уделяет своей фигуре, не готовьте те блюда, от которых он откажется, уберите жирное и жареное, предложите, например, [котлеты из индейки на пару](http://pitanierebenka.ru/kotlety-iz-indeiki-na-paru) с гарниром в виде свежих овощей.

 Однако существуют некоторые нюансы, например, если первым уроком стоит физкультура, а добираться до школы совсем близко, то лучше не перекармливать с утра малыша, чтобы на уроке, когда он начнет разминаться и бегать, у него не начал болеть живот.  То же самое можно сказать и про школьный обед, если за ним следует физкультура, то лучше недоесть, чем наестся «от пуза».

**Наиболее целесообразным считается следующий режим питания:**

 \* Первый прием пищи — в 7.30 утра.

 \* Второй прием пищи — в 11-12 часов дня.

 \* Третий прием пищи — в 14. 30 — 16 часов дня.

 \* Четвертый прием пищи — в 19 часов вечера.

Причем завтрак и ужин (первый и четвертый приемы пищи) обязательно должны составлять по 25 процентов от суточной калорийности. Если школьник занимается в первую смену, то в период с 11.00 до 12 часов дня, т.е. во время большой перемены, он должен съедать полноценный второй завтрак (15 процентов от суточной калорийности), а обед — дома в 14.30- 16 часов (35 процентов от суточной калорийности).