

Здоровое питание для школьников и полезное меню на неделю

Чтобы ребенок захотел в будущем полноценно питаться, эту привычку в нем нужно развивать с детства.

Ведь всем нам встречались дети, которые после уроков выстраивались в целые очереди за чипсами. А есть такие малыши, которые еще и на переменах умудряются приобрести себе сухарики с различными вкусовыми добавками, чипсы, снеки.

Каким должно быть правильное питание школьника?

Основные принципы питания школьника

Младшие школьники должны кушать 4-5 раз в день, причем завтрак и ужин должны составлять примерно по 25% от [суточной нормы](#) калорийности. А детям, в возрасте 7-11 лет в день нужно 2300 ккал.

Кроме того, если ребенок учится в специализированной школе, с повышенной умственной либо физической нагрузкой, то уровень калорийности родители должны повышать на 10 %.

Большое значение имеет регулярный прием пищи. Если карапуз каждый день будет кушать в одно и то же время, это послужит профилактикой развития гастрита и язвы и установит правильное взаимодействие между секрецией желудка и пищевыми центрами головного мозга.

Для детей наиболее полезен белок, который в больших количествах присутствует в молоке, рыбе, мясе кролика, говядине, индейке.

Полезные для ребенка жиры есть в сливочном, [растительном масле](#), сметане.

Сложные углеводы входят в состав круп, хлеба, сухофруктов, меда.

Очень важны в рационе и витамины. Так, витамин А, который отвечает за зрение, содержится в моркови, зеленом луке, плодах облепихи, шиповника, красном перце. Витамин С (отличное средство для повышения иммунитета) присутствует в лимонах, апельсинах, свежей петрушке, укропе, смородине, [квашеной капусте](#). Витамин Е (антиоксидант, помогающий крови сворачиваться), а также железо содержатся в [говяжьей печени](#), гречневой крупе, перепелиный яйцах.

Каким должно быть меню школьника?

Предлагаем вашему вниманию блюда, которые должны входить в .

Первый завтрак должен включать в себя каши (гречневую, овсяную, рисовую) либо [овощные блюда](#), яйца, сыр, масло и молочные продукты (чай), фрукты.

На **второй завтрак** лучше всего давать малышу источники белка (сыр, яйца, мясо, молочные продукты) и источники энергии (хлеб, крупы), а также овощи и фрукты.

На **обед** приготовьте малышу [витаминный салат](#), первое блюдо, гарнир, блюдо из мяса (рыбы, птицы), напиток.

В качестве первого блюда подойдет бульон (мясной, куриный, рыбный), и суп, сваренный на этом бульоне. Также можно использовать молочные и [вегетарианские супы](#). Вторым блюдом можно подавать котлеты, биточки, тефтели, [тушеные овощи](#) с птицей, мясом, рыбой, запеканку, гуляш, тушеное мясо, птицу, бефстроганов, запеченную рыбу.

Спустя 40 минут после еды, дайте ребенку что-то попить. Подойдет компот, кисель, сок. Рекомендуется перед первым блюдом дать крохе тарелочку овощного салата.

Для **полдника** подойдут [свежие фрукты](#), молочные продукты, хлебцы из цельных злаков.

Как приготовить полезный **ужин** для школьника? Запомните, ужин должен быть сытным, но легко перевариваемым. И кушать рекомендуется не позже, чем за 3 часа до сна. Подойдут овощные, молочные блюда, каши.

Что нужно исключить из питания школьника?

1. Фастфуд
2. Колбасные изделия.
3. Продукты, в которых есть [пищевые добавки](#) (красители, усилители вкуса, и консерванты).
4. Сухарики с вкусовыми добавками, чипсы, снеки.
5. Полуфабрикаты.
6. Леденцы и жвачки.
7. Газированные напитки.
8. Грибы.
9. Блюда с майонезом и маргарином.

10. Кетчуп и другие соусы.

11. Магазинные соки в пакетах.

Также запомните, что [белый хлеб](#) и сахар нужно ограничить детям с избыточным весом.

Режим питания школьника

Если малыш учится в первую смену, то он:

Должен завтракать дома примерно в 7-8 часов.

Далее перекус в школе в 10-11 часов.

Обед (дома либо в школе) в 13-14 часов.

Ужин дома примерно в 19 часов.

Если ребенок учится во вторую смену, то он:

Завтракает дома в 8-9 часов.

Обедает дома, перед выходом в школу в 12-13 часов.

Перекусывает в школе в 16-17 часов.

Ужинает около 20 часов.

Примерное меню школьника на неделю

Понедельник

Завтрак: сырники со сметаной, чай бутерброд.

Обед: салат из капусты и моркови, борщ, картофельное пюре, котлета из мяса кролика, компот из сухофруктов, хлеб.

Полдник: печенье, кефир, апельсин.

Ужин: омлет, хлеб, настой шиповника.

Вторник

Завтрак: рисовая молочная каша с изюмом, бутерброд, какао.

Второй завтрак: бутерброд с сыром, яблоко.

Обед: салат из свеклы, [куриный бульон](#), [вареное яйцо](#), биточки из говядины, тушеная капуста либо кабачок, хлеб, [яблочный сок](#).

Полдник: булочка с творогом, молоко.

Ужин: [картофельные зразы](#) с мясом, хлеб, чай с медом.

Среда

Завтрак: омлет, [рыбная котлета](#), бутерброд, чай.

Обед: баклажанная (кабачковая) икра, суп, тушеная печень, [кукурузная каша](#), хлеб, фруктовый кисель.

Полдник: [овсяное печенье](#), кефир, запеченное яблоко.

Ужин: блины с творогом и изюмом, молоко.

Четверг

Завтрак: молочная [гречневая каша](#), бутерброд.

Второй завтрак: бутерброд с сыром, банан.

Обед: салат из яйца и редиса, рассольник, [куриная котлета](#), отварная [цветная капуста](#), хлеб, гранатовый сок.

Полдник: пирожок с яблоками, молоко.

Ужин: запеканка из творога, чай.

Пятница

Завтрак: сырники, бутерброд, чай с молоком.

Второй завтрак: яйцо всмятку, хлеб, апельсин.

Обед: салат из моркови и яблока, бульон с лапшой, бефстроганов с тушеными овощами, хлеб, компот.

Полдник: бисквит, [фруктовое желе](#), простокваша.

Ужин: [рисовый пудинг](#) с изюмом и курагой, кефир.

Суббота

Завтрак: [овсяная каша](#) с ягодами, бутерброд, какао.

Второй завтрак: творог с изюмом и курагой.

Обед: [овощной салат](#), свекольник, запеченная рыба, картофель отварной, хлеб, сок.

Полдник: булочка с изюмом, желе, чай.

Ужин: омлет, молоко, хлеб.

Воскресенье

Завтрак: пшенная каша с тыквой и морковью, бутерброд, чай с медом.

Второй завтрак: бутерброд с сыром, банан.

Обед: овощной салат, суп, биточки, макароны, хлеб, томатный сок.

Полдник: [творожное печенье](#), кефир, что-то из фруктов.

Ужин: картофельные стразы, сметана, молоко.

Я всегда была уверена на сто процентов, что мама и бабушка любят меня всей душой, потому что видела это. Нежность и забота жили в горячих бабушкиных блинах и пирожках с мясом, прятались в маминых хрустящих слоёных конвертиках с курицей, которые по утрам ждали на кухне. Еда - это тоже язык любви и нежности. Но что приготовить малоежке или ребёнку, который с подозрением относится ко всему новому? В нашей подборке - только проверенные рецепты!

Завтрак (07:00 - 08:00)



Молочная каша с фруктами и орехами

Молочная каша и сок

Гречневая, овсяная, пшённая, манная - выбирайте на любителя. Овсянку, кстати, лучше перемолоть перед приготовлением, чтобы сварилась быстрее и по текстуре была нежнее. Фрукты в кашу добавляйте за 2-3 минуты до готовности, чтобы они не разварились и сохранили пользу и вкус.

Практика показывает, что организмы взрослых шестилетних людей могут выдержать только несколько ложек рисовой каши и совсем не переваривают манку. С рисом хорошо будут сочетаться орехи (мелко порубленные) и мёд (с ним будьте аккуратнее, у некоторых детей на него аллергия). Украсить композицию можно замороженной черникой - она приятно оттеняет молочный вкус и добавляет сочности.

Ланч (10:00 - 11:00)



Положите школьнику с собой в качестве перекуса сэндвич с цельнозерновым хлебом, виноград и очищенный мандарин (у ребёнка не будет времени воевать с кожурой). Можно сделать ланчи тематическими. Например, понедельник - день открытий. С помощью сыра и формочки изобразите [божью коровку](#) и аккуратно прикрепите скотчем с внешней стороны крышки ланч-бокса записку с [интересными фактами](#) об этом насекомом.

Обед (13:00 - 14:00)



Картофельное пюре с мясной котлетой и овощами

Свекольный салат

В [детский вариант](#) этого салата лучше добавлять не чеснок, а чернослив и [грецкие орехи](#), заправлять [оливковым маслом](#) и солью. Для экономии стоит делать запасы варёной свёклы, чтобы каждый день не мучить голову в поисках новых рецептов. Достаточно поставить герметичный контейнер с ней в холодильник, а в нужный момент просто натереть, заправить маслом и другими добавками. Свёкла сохраняет вкус около трёх дней, поэтому вы сможете использовать её минимум дважды в неделю.

Овощной суп-пюре

У каждой хозяйки свой рецепт этого быстрого, вкусного, [диетического блюда](#). Большую роль играет подача. Многие дети отказываются от супов, как только

видят в бульоне [варёную морковь](#), лук и тем более помидоры. Поэтому лучше перетирать [овощной суп](#) в пюре, добавлять сметану и свежие, только что обжаренные на масле, хлебные сухарики.

Мясные котлеты с картофелем

Многие дети гораздо охотнее едят даже самые [обычные котлеты](#) и пюре, если их интересно сервировать. А если добавить в пюре немного сметаны и сыра, но сначала, едва картошка станет мягкой, перетереть её со [сливочным маслом](#) и только потом влить тёплое молоко - чадо наверняка попросит добавки!

Ужин (19:00)



Тефтели с рисом

Фарш для тефтелей лучше приготовить самой из нежирной свинины вперемешку с говядиной. Обязательно сделайте подливку - иногда дети съедают её в первую очередь, как самую вкусную часть блюда. А добавив овощи (морковь, лук, перец), вы сделаете подливку ещё и полезной.

Завтрак (07:00 - 08:00)



Омлет и зелёный чай

Для омлета возьмите яйца и молоко средней жирности, за минуту до готовности добавьте [тёртый сыр](#) - это добавит плотности к воздушной текстуре. В чай положите дольку лимона и ложку мёда. Вариантов оформления омлета миллион, но лучше придумать собственный. Возьмите за основу изображения героев только что прочитанных ребёнком книг, нарисуйте их мордашки или силуэты кетчупом - заодно будет, что обсудить за столом.

Ланч (10:00 - 11:00)



Бананы, орешки, фрукты, хлебцы, нарезанные ломтиками отварная курица и сыр - просто и питательно. Кстати, если вы ещё не обратили внимание - еду, которую ребёнок берет с собой, надо резать на мелкие кусочки, чтобы её было удобно есть. Во вторник ланч может стать предсказанием, если оформить его в стилистике мультика, который вы следующим посмотрите вместе с ребёнком.

Обед (13:00 - 14:00)



Овощной суп-пюре

Салат витаминный

Салат из капусты, моркови, яблока, заправленный оливковым маслом - один из самых любимых детьми. Лучше промять капусту руками, чтобы та стала мягче и дала сок, и добавить в салат капельку лимонного сока.

Овощной суп-пюре

Есть героические мамы, которые каждый день готовят по новым рецептам, но для ребенка два дня подряд есть один суп - норма. Покрошите туда [зеленый лук](#) или приправьте пряными травами: для разнообразия!

Мясной гуляш с картошкой

Быстрее всего получится в мультиварке - обжарить морковку с луком, добавить нарезанную маленькими кубиками говядину, выдержать в режиме «Жарка» ещё 15 минут, затем положить в чашу картошку и залить [кипячёной водой](#). Продолжать в режиме «Тушение»: через 40 минут добавить ложку [томатной пасты](#), полстакана молока и оставить ещё на 20 минут. Получится блюдо и правда как из нашего детства.

Ужин (19:00)



Творог и морковно-яблочный салат

Нежирный творожный мусс можно приготовить сладким или солёным: многим детям нравится сочетания творога, брынзы и зелени. Дополните салатом из [зелёных листьев](#) и слегка обжаренной курочки, а ближе ко сну можно выпить стакан кефира..

Завтрак (07:00 - 08:00)



Творожный смузи с фруктами

Многие дети натуральный йогурт не признают категорически - считают его слишком кислым. Но многим нравится творожное смузи: в блендере смешиваются фрукты, творог 9%, сметана 15% или сливки.

Это питательное блюдо, но если сомневаетесь, что ребёнок наелся, сделайте ему тост и налейте какао. Оно обязательно должно быть с маленькими зефирками, иначе волшебство утра пропадёт!

Ланч (10:00 - 11:00)



Приготовьте сэндвич из зернового хлеба, положив в серединку листья салата, огурцы, помидоры и сыр. В дополнение к нему подойдут ломтики моркови и огурцы, орехи и ягоды. Середина недели - отличный повод поддержать мотивацию школьника. Положите маленькую записку с ободряющими словами и расскажите, как сильно вы гордитесь успехами чада.

Обед (13:00 - 14:00)



Паста с соусом болоньезе

Салат картофельный

Предложите ребёнку салат из [отварных картофеля](#) и морковки, мелко нарубленного лука, [солёных огурчиков](#) и заправьте его маслом - получится свежее питательное начало обеда.

Борщ

Помимо телятины в основе бульона и традиционного набора овощей, добавьте в борщ красную фасоль и сельдерей. Такой суп будет очень сытным, поэтому не заставляйте ребёнка есть второе, если он не захочет.

Макароны с пастой болоньезе

Не добавляйте много специй в соус, для [детского блюда](#) достаточно потушить мясо с помидорами и ложкой томатной пасты. Спагетти замените маленькими ракушками или колёсиками - их легче есть.

Ужин (19:00)



Морковно-[творожная запеканка](#)

Приготовьте её в духовке в отдельных порционных чашечках и украсьте смешными рожицами из овощей. В отдельных тарелочках запеканка не заветрится по бокам и будет выглядеть намного аппетитнее.

Завтрак (07:00 - 08:00)



Макароны и краски

Вы не поверите, но многие дети с радостью едят по утрам макароны. А если купить цветные или варить обычные в подкрашенной [пищевым красителем](#) воде, и подавать с разноцветными овощами, восторгу не будет предела!

Ланч (10:00 - 11:00)



Формы для выпечки отлично подойдут для создания креативных сэндвичей с отварной курицей, сыром и кружочками огурца. Добавьте в рацион немного орехов, овощи, нарезанный кубиками сыр, подкрепив такое разнообразие записками с рассказами из своего детства.

Обед (13:00 - 14:00)



Огуречные лодочки с крабовым салатом

Салат в огуречных лодочках

Разрежьте огурец на две части, очистите середину и положите в неё крабовый, картофельный или любой овощной салат. С помощью зубочистки и дольки огурца изобразите кораблик и подавайте на стол.

Борщ

За сутки борщ настоится и станет ещё вкуснее, поверьте.

Картофельная запеканка

Сытное питательное блюдо восполнит силы после уроков и поможет с энтузиазмом приступить к домашним заданиям. Добавьте в фарш овощи: морковь, горошек, лук, помидор, кабачок - и вкусное станет полезным.

Ужин (19:00)



Рыба с овощами на пару

Преподнесите это горячее блюдо как салат. Сварите всё, нарежьте маленькими кубиками, перемешайте и заправьте оливковым маслом с солью и травами.



Куриная котлета с макаронами

Нарезка из свежих овощей

Все дети любят овощи, просто порезанные соломкой. Моя бабушка выкладывала из неё шалашик, а внутрь ставила чашечку со сметаной и сыром.

Суп у детей, как мы помним, не в почёте, но если вырезать из овощей фигурки металлическими формочками, дети едят его гораздо охотнее.

Куриные котлетки с макаронами

В традиционные котлетки из куриного филе добавьте кабачки: получится более нежный вкус, а нелюбимый овощ останется незамеченным. В результате сочные вкусные шарики идут на ура.

Ужин (19:00)



Мясное суфле на пару и винегрет

Лёгкий салат в сочетании с мягким, [нежным суфле](#) из телятины или говядины утолит голод, а тяжести не оставит. После такого ужина ребёнок будет чувствовать себя легко и, возможно, процесс укладывания спать станет чуть проще.

Общая таблица:

Меню по дням + Меню для ребенка от 1 года до 3.+ Меню школьника

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ (С рецептами. Много.)

Примерное Меню Школьника На Неделю

Постепенно взрослея, [маленький ребенок](#) готовится идти в школу. Кроме многочисленных забот, связанных с этим событием, любящих родителей волнует рацион питания будущего школьника. Ведь на грамотном сбалансированном питании строится здоровье ребенка, на которого в школе выпадают довольно серьезные нагрузки. Примерное меню школьника на неделю должно включать в свой состав оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, аминокислот и других жизненно важных составляющих.

Общеизвестно, что активный процесс получения знаний существенно увеличивает энергетические затраты детского организма. Поэтому ребенок обязательно должен употреблять в пищу мясо, рыбу, крупы, а для [нормального функционирования](#) желудочно-кишечного тракта – овощи и фрукты. Также важно соблюдать питьевой режим школьника. К слову, настоящей кладовой витаминов является морковный сок.

Примерное недельное меню для ребенка, проводящего большую часть дня в школьном учебном заведении, может быть следующим.

В понедельник на завтрак ребенку рекомендуется съесть кашу гречневую, хлеб с маслом, какао, либо кофе со сливками. **На обед** школьник с удовольствием съест легкий свекольный салат, овощной суп, мясные котлеты с картофелем, компот, хлеб. Согласно общепринятому принципу дробного питания, **полдник** – это своеобразный перекус. Ребенок может выпить кефир с печеньем, съесть яблоко. **Ужин** должен быть легким: творожная запеканка, тертая морковь, молоко, кусочек хлеба.

Во вторник ребенку можно предложить **на завтрак** кашу овсяную, омлет, кофе с молоком, хлеб с маслом. **На обед** школьнику рекомендуется съесть овощной салат, свежие щи на костном бульоне, [картофельную запеканку](#), кисель, хлеб. В **полдник** ребенка порадует стакан молока и сдоба. **На ужин** уставший за день ребенок с удовольствием покусает винегрет, [заливную рыбу](#), кефир с сахаром, кусочек хлеба.

В среду, так называемую середину учебной недели, **на завтрак** школьнику можно предложить [рисовую кашу](#), чай с молоком, бутерброд с маслом и сыром. **На обед** ребенку понравится овощной салат, [фасолевый суп](#) на [мясном бульоне](#), тефтели с пюре, чай с молоком и сахаром, хлеб. В **полдник** среды рекомендуется выпить стакан кефира с сахаром, съесть печенье, яблоко. **На ужин** ребенку можно приготовить отварное мясо с тушеными овощами, молоко, хлеб.

В четверг на завтрак подойдет овсяная каша, кофе с молоком, бутерброд с сыром. **В обед** стоит предложить школьнику овощной салат, [перловый суп](#) на

костном бульоне, [отварную курицу](#) с [картофельным пюре](#), морковный или яблочный сок, хлеб. **Рацион полдника** может включать молоко, сдобу, яйцо. **На ужин** хорошо приготовить тефтели с рисом, заправленные [томатно-сметанным соусом](#), кефир с сахаром.

В пятницу день начинается с такого **завтрака** : молочная вермишель с сыром, кофе с молоком, хлеб с маслом. **Обед**: свекольный салат, борщ, [жареная рыба](#) с картофельным пюре, компот, хлеб. **В полдник** ребенок может подкрепиться салатом из свежих овощей. **На ужин** его ждет морковно-творожная запеканка, молоко, хлеб.

Субботнее меню: на завтрак – омлет, чай с молоком, [перловая каша](#), хлеб с маслом. **В обед** школьника порадует овощной салат, рассольник, отварное мясо с [тушеной капустой](#), компот, хлеб. **Полдник** – это молоко, сдоба. **На ужин** рекомендуется приготовить творог, [отварную рыбу](#), кефир, хлеб.

В воскресенье на завтрак: пшенная каша, кофе с молоком, бутерброд с сыром. **На обед**: овощной салат, [картофельный суп](#), мясной гуляш, компот, хлеб. **В полдник** ребенок может выпить кефир с сахаром, съесть печенье, яблоко. **На ужин** : творог, тертая морковь, чай с сахаром, хлеб.

Такое примерное меню школьника на неделю позволит сохранить здоровье ребенка на весь период обучения.

Питание младших школьников определяет их предрасположенность к заболеваниям и в целом успешность на много лет вперед. Этот фактор медики обозначают как решающий при формировании детского организма.

В целом в 8 лет мальчики и девочки уже питаются не какими-то особенными блюдами, а теми, что родители готовят на всю семью. Пищеварительная система к этому возрасту считается уже сформированной, плюс – наличие зубов. Это позволяет есть взрослую пищу.

Правильный распорядок закладывает у школьника 8 лет дисциплину относительно регулярности питания. Именно в этом возрасте формируются важные навыки на всю жизнь. В случае успеха и диеты в будущем соблюдать не придется, и вес всегда будет в норме.

Ваше чадо должно усвоить для себя основные правила:

- наедаться на ночь – жить в будущем на диете;
 - крекеры, сухарики и чипсы нельзя считать полноценной едой, это плохие, вредные продукты;
 - приемы пищи должны быть регулярными.
-

Дисциплина в еде способствует эффективному усваиванию питательных веществ из разнообразных продуктов. Важно запустить рефлекторный алгоритм активности детской пищеварительной системы по часам.

Родителям стоит усвоить базовые закономерности относительно здорового питания своих детей.

Суточное меню школьника младших классов должно быть разбито хотя бы на 4 приема пищи. Между каждым из них нельзя допускать слишком больших промежутков, в противном случае возрастает риск резкого ухудшения здоровья. Особенно это касается восьмилеток, ведущих активный образ жизни, и тех, кто посещает много внеклассных занятий.

Например, еды юному хоккеисту, затрачивающему много сил на тренировках, требуется больше, чем девочке, занимающейся рисованием. Для маленьких спортсменов существуют особые диеты, которых рекомендуется придерживаться.

Составляем меню

Детский рацион должен быть продуманным. Жиры обязательны – в виде сметаны, масла, мяса. Отдельно нужно сказать о рыбе, ведь она богата незаменимыми жирными кислотами, которые отлично влияют на мозговую деятельность.

Количество поступающего в организм с пищей белка для детей указанного возраста должно составлять около 60 % от общего объема пищи в сутки, но не более того. Белок содержится в молочных продуктах, яйцах, сыре, твороге, говядине и других продуктах животного происхождения. В 8-летнем возрасте молочные зубы у ребенка меняются на коренные, поэтому ему не составляет особого труда пережевывание кусочков мяса.

Объем употребления углеводов в сутки для школьника составляет не менее 300-400 г.

Когда ребенок в школе усваивает [новый материал](#), а это происходит постоянно, на его глаза повышается нагрузка. Поэтому в меню необходимо вводить морковь, томаты, киви, абрикосы, цитрусовые и рыбий жир. Можно побаловать и .

Соленые, копченые и консервированные продукты следует строго дозировать, то же самое касается и сладостей. Вместо батончиков и печенья лучше положить ребенку в школу на перекус фрукты. Несмотря на всю очевидность данного совета, многие родители позволяют своему чаду гастрономические вольности, не задумываясь о последствиях.

Режим по часам

Если ваш сын или дочь занимается внешкольными занятиями, например ходит в спортивную секцию или в музыкальный кружок, необходимо предусматривать для него перекус – это может быть пакет сока и фрукты.

Суточная [энергетическая ценность](#) для восьмилетнего школьника должна составлять порядка 2350 ккал.

Режим питания детей 8 лет на будний день выглядит следующим образом (время примерное):

- домашний завтрак – 7.30;
 - школьный завтрак – 10.00;
 - горячий обед – 12.30;
 - полдник – 15.30;
 - ужин – 18.00;
 - легкий перекус – 20.00.
-

Питание в школе

Поскольку много времени ученики проводят на занятиях, в столовой школы должны подавать разнообразное и полноценное меню, которое меняется каждую неделю. На завтраках часто можно встретить манники, каши – то, что необходимо для активной умственной деятельности.

На обед, как правило, дают супы и салаты, а на второе – блюда из картофеля, рыбу, макароны, мясо, птицу и др. Рыба является важным продуктом в рационе любого школьника.

Высокую оценку детских диетологов заслужила , ведь она богата всеми полезными веществами, в которых нуждаются школьники. Морепродукты хорошо сказываются на умственном развитии детей самого [разного возраста](#) (не только 8-леток) и, главное, поддерживают стабильное состояние коры головного мозга, поэтому в рационе без них не обойтись. Главное – при приготовлении соблюдать правила гигиены и подвергать продукты тщательной тепловой обработке.

Современным родителям следует контролировать не только [домашнее питание](#) ребенка, но и школьное меню, поскольку в школе ваше чадо питается 5-6 дней в неделю. Но если по медицинским причинам ребенку прописана диета, общепит вам не подойдет.

На вечер

В промежутках между обедом и ужином ребенку разрешаются: творожок, йогурт, немного фруктов или [сдобная булочка](#). Родителям важно ужинать вместе с ребенком, при этом меню может быть общим для всей семьи.

Вечером к столу подайте главное блюдо, а также компот или чай. Для детей употребление [мясных продуктов](#) на ужин крайне нежелательно. Лучше всего приготовить сырники из творога, потушить овощи и т. д.

Перед сном можно предложить йогурт, стаканчик молока или кефира. И не забывайте о твердых овощах и фруктах – они полезны для зубов и при этом не перегружают желудок.

В сбалансированном питании школьников младших классов ключевую позицию занимает животный белок, который можно получить из мяса крупного рогатого скота или птицы, а также рыбы. Для правильного и полноценного развития 8-летнего ребенка эти продукты просто необходимы. Но предпочтение следует отдавать постным сортам мяса и нежирной рыбе.

Оптимальные варианты [термической обработки](#) детских блюд – приготовление на пару, тушение и запекание в духовке. В этом плане ничего не изменилось со времен введения первого прикорма.

Если нарушать правила, предписанные педиатрами, можно спровоцировать у ребенка нарушение обмена веществ и, как следствие, – заболевания желудка и кишечника, проблемы с учебой, повышенную нервозность и избыточный вес.

Важным моментом в правильном [детском питании](#) является получение удовольствия от приема пищи. Нельзя заставлять, ребенок должен сам хотеть кушать.

Лучшим режимом питания считается тот, при котором пища поступает в желудок через определенные временные промежутки. Между приемами пищи должны быть интервалы: не менее 3 часов, и не более 5. В организме здорового школьника спустя 4 часа после очередной трапезы заканчивается переваривание ранее съеденной пищи и желудок пустеет.

Если ребенок питается правильно, то его вес в 8 лет должен составлять примерно 29 кг. Это относится и к мальчикам, и к девочкам. Понятно, что нельзя этот показатель применять ко всем без исключения, потому что соотношение роста и веса определяет еще и наследственность.

В наше время нередко можно столкнуться с проблемой [лишнего веса](#) у подрастающего поколения. При необходимости врач порекомендует специальную детскую диету, учитывающую физиологические особенности вашего ребенка, а также историю его болезней.

Питание учеников школ должно быть не только вкусным, но и полезным, так что при формировании меню на каждый день для школьной столовой необходимо учитывать ряд факторов. Так, энергетическая ценность всех предлагаемых детям и подросткам блюд должна пребывать в соответствии с их физиологическими потребностями, при этом внимание уделяется и сбалансированности в рационе школьников всех основных пищевых веществ.

Оптимальный вариант для учебного заведения - это наличие [примерного меню](#), рассчитанного на две недели. Разрабатывается оно с учётом физиологических потребностей детей и подростков, а также соответствовать всем [санитарным правилам](#) и нормам.

Блюда в меню необходимо чередовать, а не повторять изо дня в день, допустимый период чередования составляет два-три дня. Что же касается продуктов, то в ежедневном рационе вполне уместны овощи, мясо, молоко, хлеб, а также масло. Несколько раз в течение недели в меню могут быть включены блюда из рыбы, творога, яиц и др.

Что на завтрак и на ужин?

Меню школьного завтрака предполагает салат, горячее мясное или [рыбное блюдо](#), а в дополнение к ним чай или другой [горячий напиток](#). Вполне уместны на завтрак будут овощи и фрукты.

Обед - основной приём пищи в течение дня. Обеденное меню для школьников традиционно включает в себя салат, первое блюдо, то есть суп, второе блюдо из рыбы, птицы либо мяса, а также сладкое блюдо.

На полдник школьникам можно предложить [кондитерские изделия](#), правда исключительно без крема, или же булочные изделия. Из напитков оптимальны для этого приёма пищи будут кисели и соки.

Ужин может состоять из каши, второго блюда и, конечно же, напитка. Для второго ужина подойдут, например, булочки, хорошим дополнением станут и фрукты.

Следует брать в расчёт и такой фактор, как энергетическая ценность каждого из приёмов пищи (от завтрака до ужина).

*В ряде случаев отступление от вышеописанных норм калорийности допустимы в пределах пяти процентов, однако при этом средние показатели за неделю должны оставаться в соответствии со всеми требованиями.

Ещё один показатель, который необходимо учитывать при разработке меню, рассчитанного на школьную столовую, - это соотношение питательных веществ, а именно белков, жиров и углеводов. Оптимальным считается следующее соотношение: белки - 10-15%, жиры - 30-32%, углеводы - 55-60%.

Блюда под запретом

Однако, согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям, не все блюда могут попасть на стол к школьникам. Итак, что же оказалось под запретом?

- Грибы

По мнению специалистов в школьном меню нет места для блюд, приготовленных из грибов.

Меню для школьников не может включать в себя мясо диких животных (оленина и др.), а также водоплавающих птиц.

- Концентраты

Недопустимо включение в меню блюд, как первых, так и вторых, приготовленных на основе концентратов быстрого приготовления.

- Напитки

Предполагается, что школьники не должны утолять жажду [натуральным кофе](#), квасом, газированными напитками. Про запрет на алкоголь и энергетические напитки, думаю, пояснения не нужны.

- Несвежее и «вчерашнее»

Конечно же, меню не может включать в себя блюда недоброкачественные, порченные и просроченные продукты. Нельзя подавать и блюда, которые были приготовлены накануне и даже оставшиеся от предшествующей трапезы.

- Сладости

Юные сладкоежки также лишены возможности полакомиться в школьной столовой [кремовыми тортами](#) и пирожными, а также карамелью. Под строжайшим запретом и жевательная резинка.

- Сомнительное

Мясо и субпродукты, которые не прошли ветеринарный контроль. К слову, из субпродуктов в меню школьной столовой можно включать лишь сердце, печень и язык. Загрязнённые крупы и мука, а вместе с ними и бомбажные консервы также попадают под запрет.

- Соусы и приправы
-

В блюдах, предназначенных для питания школьников, неуместны [острые приправы](#), такие как перец, хрен и др. Из соусов под запрет попадают майонез, кетчуп, а также другие острые соусы.

Также в этот список входят [сырокопчёные колбасы](#), блюда фри и уж совсем экзотичные на общем фоне ядра абрикосовых косточек.

Подробнее: <https://bobo-russia.ru/nutrition/menyu-v-shkolnyh-stolovyh-na-14-dnei-zdorovoe-pitanie-dlya-shkolnikov-i/>