

**Калорийность рациона школьника должна быть следующей:**

**7-10 лет – 2400 ккал**

**14-17 лет – 2600-3000 ккал**

Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

***Необходимые продукты для полноценного питания школьников.***

**Белки.**

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

**Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.**

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

молоко или кисломолочные напитки, творог, сыр, рыба. мясные продукты, яйца.

**Жиры.**

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

**Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.**

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

сливочное масло, растительное масло, сметану.

**Углеводы.**

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

**Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.**

Необходимые продукты в меню школьника:

хлеб или вафельный хлеб, крупы, картофель, мед, сухофрукты, сахар.

**Витамины и минералы.**

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

## **В каких продуктах «живут» витамины**

**Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени, моркови, сладком перце, зеленом луке, щавели, шпинате, зелени, плодах черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

**Витамин В1** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин В2** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

**Витамин РР** — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**Витамин В6** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

**Витамин В12** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

**Фолиевая кислота** — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

**Биотин** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, помидорах, черной смородине, облепихе, цитрусовых.

Витамин С полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

**Витамин D** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

**Витамин Е** — в орехах и растительных маслах, пророщенных зернах пшеницы, в печени, в овсяной и гречневой крупах.

Витамин Е защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

**Витамин К** — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте. Он регулирует свертываемость крови.

**В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.**