

## **Здоровый ребенок: как вырастить интеллектуала и чемпиона**

В школьные годы ребенок активно развивается в физическом, нравственном и интеллектуальном планах. Детскому организму необходимо много энергии, чтобы обрабатывать информацию, погружаться в новые темы, учиться строить отношения и экспериментировать. Сбалансированное питание – ключ к успеху в познании мира.

В основе каждодневного детского меню должны быть хлеб, молоко и кисломолочные продукты, масло, мясо, сахар, овощи и фрукты. Один раз в два-три дня рекомендуется включать в рацион рыбу, яйца, сыр, творог.

Младший школьник должен питаться пять раз в день, старшеклассники могут переходить на 4-разовый прием пищи.

Особое внимание в питании школьника нужно уделять белковой составляющей рациона. Молоко и молочные продукты являются обязательными продуктами детского питания.

В меню для школьника не рекомендуется включать жареные, копченые продукты и колбасные изделия. Если не употреблять в пищу мясо, увеличивается риск развития железодефицитной анемии.

Еще одним обязательным белковым продуктом в рационе школьника является морская рыба – это источник йода, полиненасыщенных жирных кислот, которые необходимы для улучшения интеллектуального развития школьника и профилактики зоба.

Содержание жиров в рационе школьника должно быть оптимальным. Недостаток полиненасыщенных жирных кислот может привести к снижению иммунитета, избыток – к нарушению обмена веществ, недостаточному усвоению белка и даже к пищевому расстройству.

Ежедневно подросток должен употреблять минимум 400 г овощей и фруктов.

Кондитерские и сладкие хлебобулочные изделия лучше исключить из детского меню. Их избыток в рационе может способствовать нарушению обмена веществ, который приводит к аллергии, сахарному диабету и ожирению.

Основные принципы здорового питания, которые нужно учитывать при формировании меню для ребенка:

- обеспечение разнообразия меню (отсутствие повторов блюд в течение дня и двух смежных с ним календарных дней);
- использование в меню блюд, рецептуры которых предусматривают щадящие методы кулинарной обработки (варка, приготовление на пару, тушение, запекание);
- использование в меню пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли, а также продуктов, содержащих пищевые волокна, обогащенных витаминами и микроэлементами;
- оптимальный режим питания;
- наличие необходимого оборудования и прочих условий для приготовления блюд и хранения пищевых продуктов;
- отсутствие в меню продуктов, в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, не рекомендованных к употреблению; а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности; продуктов, поступивших без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих их безопасность.

### **Справочно:**

Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в постоянном режиме осуществляется надзор за безопасностью и качеством питания детей в школах. В России с началом нового учебного года организованное горячее питание в образовательных учреждениях стало обязательным и бесплатным. Роспотребнадзор выпустил [«Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций»](#), регламентирующий нормы горячего питания в школах. Также разработаны методические рекомендации [«Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях»](#), которые позволят родителям школьников оценить качество оказываемых услуг питания.

В 2019 году в России стартовал нацпроект «Демография». Его частью стал федеральный проект «Укрепление общественного здоровья», который реализует Роспотребнадзор. Подробнее о проекте можно узнать на сайте [www.здоровое-питание.рф](http://www.здоровое-питание.рф).

**Территориальный отдел управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Кировской области в Советском районе, г.Советск, улица Кирова, д. 1, т.(883375)22501**

**Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области» в Советском районе, г. Советск ул. Кирова д.1, т.(883375)22202**