

Как составить меню для учеников: рекомендации экспертов Роспотребнадзора.

Эксперты Роспотребнадзора представили список продуктов, которые обязательно должны входить в меню ребенка. Если придерживаться этих рекомендаций, детский организм будет получать весь спектр необходимых витаминов и минералов.

Мясо: курица, индейка, кролик, свинина, говядина

Польза: высокое содержание белка, необходимого для роста мышц и тканей, витаминов группы В (В6, В12), железа, цинка.

Предпочтение лучше отдавать маложирным сортам и не увлекаться мясом утки и гуся, так как в нем много жира. Это может негативно отразиться на работе ЖКТ.

Мясо следует давать ребенку 4–5 раз в неделю.

Субпродукты: печень, сердце, язык

Польза: высокое содержание пищевых веществ, необходимых для кроветворения, – цинка, меди, марганца.

Стоит учитывать, что в составе субпродуктов много экстрактивных веществ, которые могут негативно сказаться на пищеварении. Поэтому чаще 1 раза в 7–10 дней включать их в меню не стоит.

Рыба и морепродукты

Польза: высокое содержание легкоусвояемого белка, йод, фтор, омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты.

В рацион школьника лучше включать маложирные сорта рыбы, которые не нагружают кишечник: пикшу, судака, треску и другие.

Рыбу нужно давать ребенку 2–3 раза в неделю.

Не стоит регулярно давать детям морепродукты (крабы, креветки, трепанги, кальмары, мидии, омары, лангусты, морские гребешки и другие), так как они часто вызывают аллергию. Тем не менее в их составе есть полноценный белок, полиненасыщенные жирные кислоты, йод, магний, кальций и фосфор.

Яйца

Польза: легкоусвояемый белок, в яичном желтке – полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, витамины А, Д, бета-каротин и лецитин.

Школьнику можно предлагать блюда из яиц 2 раза в неделю. Кроме того, яйца используются при приготовлении различных блюд.

Молоко, молочные продукты

Польза: легкоусвояемый белок, кальций, витамин В2.

Оптимальная жирность жидких молочных продуктов для питания школьника – 2,5–3,2%, сметаны – 10–15%, творога – 5–9%. Из сыров следует выбирать твердые и полутвердые сорта.

Употреблять молочные продукты надо ежедневно.

Кисломолочные продукты

Польза: микроорганизмы, которые нормализуют микрофлору кишечника.

Употреблять их надо ежедневно. Молочные и кисломолочные продукты следует давать школьнику 2–3 раза в день.

Фрукты и овощи

Польза: природные сахара, пищевые волокна, витамины, среди которых витамин С, РР, бета-каротин, фолиевая кислота и многие другие.

В зимнее время, когда выбор овощей и фруктов ограничен, можно использовать замороженные продукты (после «шоковой» заморозки) – они максимально сохраняют свои ценные свойства.

Овощи следует давать по 280–320 г (помимо картофеля) в день, разделив их на 2–3 порции; фрукты – по 200–250 г в день. Кроме того, можно включать в рацион сухофрукты.

Хлеб, хлебобулочные изделия, макаронные изделия и крупы

Польза: белки, жиры, углеводы, витамины группы В, магний, железо, селен и другие минералы. За счет высокого содержания углеводов обеспечивают организм большим количеством энергии.

Лучше выбирать цельнозерновой хлеб, а макаронные изделия – из твердых сортов пшеницы. Среди круп первое место по пищевой ценности занимают гречневая и овсяная. В них больше белка, минеральных веществ (магния, железа, цинка, меди), витаминов В1, В2, РР, пищевых волокон. Однако в рационе школьника должны присутствовать и другие крупы.

Бобовые (фасоль, горох, нут, чечевица, соя)

Польза: большое количество растительного белка, пищевых волокон, витаминов группы В, С, Е, РР, бета-каротина, минеральных веществ (калия, магния и др.).

Бобовые – довольно тяжелая пища, поэтому не стоит давать их ребенку чаще, чем 2–3 раза в неделю небольшими порциями.

Орехи

Польза: растительный белок, полиненасыщенные жирные кислоты, магний, железо, цинк.

Орехи можно добавлять в блюда (салаты, каши, кондитерские изделия), а также давать как часть перекуса (например, с фруктами). Однако высокое

содержание жиров (более 50%) может негативно сказаться на работе ЖКТ, поэтому ребенку следует ограничиться количеством орехов, уместающимся в его собственной горсти.

Растительные масла

Польза: полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6.

Растительные масла лучше добавлять в салаты. Норма для детей школьного возраста – 15–18 г (1 чайная ложка растительного масла – 5 г).

Продукты, которые следует употреблять с осторожностью

Колбасно-сосисочные изделия (сосиски, сардельки, всевозможные колбасы)

Их пищевая ценность сильно уступает натуральному мясу. Иногда можно включать в меню колбасные изделия, изготовленные специально для детей, но не чаще одного раза в 7–10 дней.

Кондитерские изделия, конфеты, сахар

Избыток сахара и кондитерских изделий повышает риск развития ожирения и кариеса. В день детям школьного возраста рекомендуется 30–35 г, то есть 5–6 кусочков сахара.

Полностью исключать кондитерские изделия из рациона не стоит. Важно следить за количеством и ни в коем случае не подменять конфетами и пирожными основные приемы пищи.

Соль

Ее количество также следует регулировать. Детям 3–7 лет рекомендовано 6 граммов соли в сутки, 7–11 лет – 7,6 г, 11–14 лет – 8,4 г, подросткам 14–19 лет – 9,4 г. Избыток соли приводит к задержке жидкости в организме, создает дополнительную нагрузку для сердечно-сосудистой системы и почек, неблагоприятно влияет на обмен веществ.

Напитки

В рационе школьника должны быть чистая питьевая вода, кисели, морсы, компоты – желателен сваренные в домашних условиях; можно включать некрепкие чай и напиток из цикория, который благоприятно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, сосудистой, иммунной и нервной систем.

Какао следует давать только в утренние часы, так как в его составе присутствует алкалоид теобромин, обладающий тонизирующим действием.

Не стоит предлагать детям сладкие газированные напитки и пакетированные соки – в них очень много сахара.