**Асноўныя прынцыпы здаровага харчавання школьнікаў**

***Рэгулярны прыём ежы***Дзецям неабходны рэгулярныя прыёмы ежы і перакусы паміж імі. Асабліва гэта важна, калі мы вядзем гаворку аб здаровым харчаванні малодшых школьнікаў. Калі замест гэтага дзіця прывыкне “перахопліваць” нешта на хаду, гутаркі аб збалансаваным харчаванні быць, вядома, не можа.
Добра, калі дзеці пачынаюць свой дзень пажыўным сняданкам - напрыклад, малаком са шматкамі (хлопьями), каб справіцца з ранішняй нагрузкай ў школе. Затым - 1-2 садавіны або кавалак кекса дадуць ім дадатковую энергію, каб адчуваць сябе бадзёрымі да абеду. Сам абед пажадана зрабіць як мага больш разнастайным.

***Асноўныя правілы здаровага харчавання школьнікаў*** рэкамендуюць бацькам наступнае:
1-2 разы на тыдзень дзіцяці пажадана есці рыбу;
1 раз у тыдзень - чырвонае мяса (такое, як ялавічына);
1-2 разы на тыдзень дзіця павінна есці бабовыя або такія стравы, як фаршырованую гародніну;
у астатнія дні дзіцяці можна даваць белае мяса (напрыклад, курыцу) або стравы, прыгатаваныя з макаронных вырабаў.
Прыміце да ведама, што да здаровага харчавання школьнікаў можна прывучыць з дапамогай сумесных вячэр і абедаў па выхадных, падчас якіх вы збіраецеся за сталом ўсёй сям'ёй.

***Прадукты з усіх харчовых груп***Кажучы пра здаровае харчаванне навучэнцаў, трэба мець на ўвазе , што дзецям неабходна есці прадукты ўсіх харчовых груп - каб задаволіць патрэбу свайго арганізма ў пажыўных рэчывах. Спынімся на гэтым больш падрабязна.
Хлеб, іншыя зернавыя і бульба. Добра, каб харчаванне школьнікаў абапіралася на гэтую групу прадуктаў. Рыхтуючы ежу, аддайце перавагу муцэ грубага памолу.
Садавіна і гародніна. Для здаровага, паўнавартаснага харчавання школьнікам неабходна даваць 5 порцый разнастайнай садавіны і агародніны штодня.
Адной порцыяй можа лічыць:
1 садавіну сярэдняга памеру - напрыклад, банан, яблык, апельсін;
2 садавіны маленькага памеру (такіх, як сліва), 10-15 вінаградзін, вішань, ягад;
1 невялікая порцыя салаты са свежай гародніны;
3 поўных сталовых лыжкі прыгатаванай гародніны - такіх, як зялёны гарошак;
3 поўных сталовых лыжкі прыгатаваных бабовых - такіх, як фасолю (калі дзіця з'есць больш, гэта ўсё роўна залічваецца, як адна порцыя);
1 сталовая лыжка сухафруктаў - такіх, як разынкі або курага;
1 невялікая шклянка натуральнага соку (калі дзіця вып'е больш, гэта ўсё роўна залічваецца, як адна порцыя).
Малако і малочныя прадукты
Давайце дзецям, па меншай меры, 3 порцыі малочных прадуктаў у дзень. Гэта можа быць 1 упакоўка ёгурта, 1 шклянка малака або 1 кавалачак сыру памерам з пачку запалак . Гэта асабліва важна для здаровага харчавання малодшых школьнікаў. Малочныя прадукты паніжанай тлустасці звычайна ўтрымліваюць у сабе такую ж колькасць кальцыя і той жа пералік вітамінаў, якія мы знаходзім у прадукцыі нармальнай тлустасці. Аднак *цалкам абястлушчаныя малочныя прадукты дзецям ўжываць непажадана*.
Мяса, рыба і альтэрнатыўныя ім прадукты
Мяса (асабліва чырвонае) і рыба з'яўляюцца найлепшымі крыніцамі жалеза. Аднак бабовыя (сачавіца, фасоль), зялёная ліставая гародніна і ўзбагачаныя злакі таксама могуць даць арганізму школьніка досыць жалеза.
Тлустая рыба - такая, як сардзіны, ласось - вельмі багатая амега-3 тлустымі кіслотамі. Гэтыя кіслоты неабходныя для правільнага функцыянавання нервовай, імуннай і сардэчна-сасудзістай сістэм дзіцяці. Правілы здаровага харчавання не толькі школьнікаў, але і дзяцей наогул, кажуць пра тое, што ў тыдзень дзецям неабходна з'ядаць 2 порцыі тлустай рыбы.
Тлустыя або салодкія прадукты
Прадукты высокай тлустасці або з вялікім утрыманнем цукру - такія, як тарты, печыва, шакаладныя вафлі, хрумсткая бульба даюць школьнікам шмат энергіі, аднак амаль не ўтрымліваюць у сабе вітамінаў. У невялікай колькасці дзецям прысмакі ўжываць можна, аднак, толькі як кампанент збалансаванага харчавання, а не як замену асноўнай, здаровай і карыснай ежы.
Карысныя напоі
У якасці самых прыдатных напояў здаровае харчаванне прапануе для школьнікаў малако і ваду - паколькі яны не разбураюць іх зубоў. Сокі валодаюць павышанай кіслотнасцю і ўтрымліваюць высокі працэнт цукру (нават у натуральных соках мы знаходзім прыродны цукар). Таму сокі дзецям лепш даваць разам з ежай - у адваротным выпадку, пажадана разводзіць іх вадой.
Агульная колькасць вадкасці, якая неабходна школьніку на працягу дня, залежыць ад надвор'я, фізічнай актыўнасці дзіцяці і ад прадуктаў, якія ён есць. Нядрэннай ідэяй будзе даваць дзецям адну шклянку вады (малака або соку) з кожным прыёмам ежы, і адну шклянку - паміж прыёмамі. Давайце дзецям больш вадкасці падчас спёкі і ў перыяд павышанай фізічнай актыўнасці. Здаровае харчаванне малодшых школьнікаў наогул не дазваляе ўжыванне газаваных напояў (кока-кола), якія змяшчаюць кафеін. Што тычыцца школьнікаў старэйшага ўзросту - пазбягайце даваць ім газаваныя напоі з утрыманнем кафеіну падчас ежы, паколькі кафеін перашкаджае ўсмоктванню арганізмам жалеза.