**Калорийность рациона школьника:**

**7-10 лет – 2400 ккал 14-17лет – 2600-3000ккал**

**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 B1*** *— находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.*

***Витамин B2*** *— 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. Благотворно 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 B12*** *— 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, проращенных 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.***