# Особенности питания школьника в осенне-зимний период

Школьный возраст характеризуется активными процессами роста и развития, поэтому нерациональное питание может привести к нарушениям функционирования всех систем организма ребенка. Питание школьника должно быть сбалансированным, разнообразным и удовлетворять энергетические потребности. В холодное время года организм человека тратит больше энергии для поддержания теплообмена. Поэтому и питание в этот период должно быть более энергоемким, что особенно важно в детском и подростковом возрасте.

### Правило № 1. Соблюдаем режим питания

Высокая скорость обменных процессов у детей способствует более быстрому расходу энергии, поэтому в осенне-зимний период необходимо соблюдать режим питания с кратностью приемов пищи не менее 5 — 6 раз в день. Правило № 2. Готовим разнообразную и сбалансированную пищу

Пища должна быть достаточно калорийной. В ежедневном меню обязательны блюда из мяса, рыбы, птицы, т. е. с большим содержанием белка. Помним и о жирах: масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр) — не менее важные составляющие рациона. Конечно, не обойтись без углеводов. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна: зерновые злаки, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, хлеб из муки грубого помола, бобовые и прочее.

### Правило № 3. Не забываем про витамины и микроэлементы

Овощи и фрукты — важные компоненты здорового питания. Помимо клетчатки они содержат полезные минеральные вещества и витамины. Целесообразно использовать сезонные овощи и фрукты нашей климатической зоны. Самое большое количество полезных микронутриентов находится в овощах желтого, зеленого и оранжевого цвета. Добавляйте в блюда зелень и листовые овощи. Фрукты лучше есть с кожицей, т. к. в ней содержится основная часть витаминов.

### Правило № 4. Еда должна быть горячей

В холодное время года предпочтительна горячая еда. Она, между тем, помогает уменьшить стресс, успокаивает. Правило № 5. Питайтесь правильно вместе

Помните, что именно родители являются главным примером для детей. Будьте примером для своего ребенка, в том числе и в культуре питания: в соблюдении режима питания и правил поведения за столом, в подборе полезного ассортимента блюд.