**Как правильно питаться детям старшего школьного возраста.**

В этот период жизни у старшеклассников происходят значительные перемены в работе организма, особенно в гормональной и эмоциональной сфере. Именно поэтому так важно, чтобы ребенок получал достаточно калорий и питательных веществ с пищей.

Если ребенок питается не сбалансированно и неправильно, следует быть готовыми к появлению хронических заболеваний. Употребление еды из фаст-фудов и газированных напитков, тем более в качестве полноценного приема пищи, пагубно влияет на формирующийся организм.

Здоровое питание школьников - в руках родителей, и не стоит недооценивать важность здорового питания в семье. Питание должно быть сбалансированным. Важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню рекомендовано включать продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития.

При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходованием основных пищевых веществ.

Необходимые продукты для полноценного питания детей старшего школьного возраста:

* Белки содержатся в мясе, рыбе, яйцах, молоке, твороге, сыре. Ценными для ребёнка являются рыбный и молочный белок. На втором месте - мясной белок, а на третьем - белок растительного происхождения.
* Жиры содержатся в масле, сметане, сале.
* Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие не перевариваемые пищевые волокна. Содержатся в хлебе, картофеле, крупах, мёде, сухофруктах, сахаре.
* Витамины и минералы (А, С, Е, В) содержатся в моркови, перце, зелени, помидорах, шиповнике, рябине, смородине, цитрусовых, печени, овсяной и гречневой крупах, молоке, твороге, ржаном хлебе, капусте, яблоках.

Обед должен быть наиболее сытным, а ужин – легким. Кроме того, не стоит забывать о питьевом режиме: за сутки ребенок должен выпивать не менее 1 л воды.

Правильное питание играет немаловажную роль в во время интенсивных умственных нагрузок. Особенно тяжело переносятся экзаменационные периоды, контрольные, подготовка к итоговому сочинению, которое состоится 2 декабря. Повторение всего пройденного материала в короткий срок вкупе со стрессом и волнениями по поводу результатов экзаменов создают большую нагрузку на психику, а способности мозга снижаются, что лишь ещё больше усложняет задачу.

Не секрет, что мозг, как и любой другой орган, требует правильного полноценного питания. При этом в рационе обязательно должны присутствовать:

* Витамины группы В. Они влияют на память и способствуют восстановлению клеток мозга. Вопреки ошибочному убеждению в том, что эти клетки не восстанавливаются;
* Витамины А, С и антиоксиданты. Они стоят в одном ряду, так как выполняют идентичные функции, защищая клетки от действия свободных радикалов и токсинов;
* Жирные кислоты (омега-3). Они улучшают работу мозга и снижают уровень холестерина в крови;
* Цинк. Он способствует улучшению памяти и когнитивных функций;

Питание школьника при грамотной организации должно обеспечить ребенка всеми пищевыми ресурсами, обеспечивающими полноценное развитие растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок.

Помощник санитарного врача филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе» Надежда Колдаева