



Чем питается ваш ребенок дома и в школе?

Школьный возраст - это время, когда организм детей интенсивно растет и развивается, как в физическом, так и умственном аспекте. В школе во много раз возрастают нагрузки на нервную систему ребенка, ведь именно здесь он учится правилам взрослой жизни и самостоятельности. Учитывая темпы роста организма ребенка и возрастающие на него нагрузки в школе, очень важно правильно организовать питание школьника и быть всегда в курсе того, насколько сбалансировано его дневной рацион. Большинство работающих родителей дают ребенку деньги для питания в школьной столовой, а после рабочего дня интересуются его успехами на уроках. А над тем, чем питался ребенок целый день, они как-то не задумываются. Многие дети не уделяют должного внимания правильному питанию и утоляют голод перекусами, употребляя в пищу вредные для здоровья продукты, которые покупают на деньги, выданные родителями для питания в столовой. Под давлением телевизионной рекламы представление детей о здоровом питании изменилось в худшую сторону.

Дети не желают кушать в столовой и отдают предпочтение чипсам, гамбургерам, сосискам в тесте, картошке фри, шоколадным батончикам и газированным напиткам. Перекусывая сухомяткой, мозг ребенка получает ложный сигнал, что он сыт. У ребенка пропадает аппетит, а нужных организму питательных веществ, микроэлементов и витаминов он не получает. Кроме того, питание сухомяткой является причиной развития у детей гастритов, заболеваний щитовидной железы, ухудшения зрения и других хронических заболеваний. Из-за дефицита белка и витаминов в организме у ребенка снижается успеваемость, он очень быстро устает на уроках. Кроме того, несбалансированное питание ведет к нарушению

процесса роста и постоянному заражению детей инфекционными

заболеваниями.



Питание многих школьников далеки от идеального и только родители могут изменить отношение ребенка к своему здоровью. С детства надо выработать у детей привычку питаться пять раз в день, из них три - горячими блюдами. Дети должны соблюдать следующий режим питания: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Родителям с вечера следует поинтересоваться тем, что хотел бы съесть ребенок утром. Обычно все дети, проснувшись рано утром, не хотят есть. Ругать ребенка перед школой и заставлять его кушать не надо. Самый питательный и полезный завтрак для ребенка - каши. Народная кулинария предлагает самый широкий ассортимент каш, поэтому подобрать наиболее вкусный вариант для вашего ребенка не составит какого-либо труда. Можно приготовить овсяную, гречневую, манную или рисовую кашу, чтобы заинтересовать ребенка едой положите в каши кусочки фруктов. Например, бананов, хурмы, яблок, винограда, курагу или изюма. Из напитков утром школьнику приготовьте чай, компот или какао. Очень важно, чтобы рацион питания школьника был разнообразным. Одни и те же блюда не нужно готовить каждый день. Если есть возможность, то надо стараться в обед организовать школьнику горячее питание.

Как рекомендует портал "Домашний", в состав обеда ребенка должны входить суп на мясном бульоне, второе с гарниром из мяса или рыбы, овощной салат и сок или компот из фруктов. В полдник ребенок должен перекусить молоком и булочкой или какао с печеньем. Ужин школьник съесть должен за два часа перед сном. Состоять должен ужин из горячего блюда, например, рыбы, запеканки, картофельного пюре, каши или яичницы. Для ужина можно подавать все блюда, которые вы готовите на второе. В течение дня между основными приемами пищи дети школьного возраста

должны употреблять фрукты и овощи.



Родителям следует учесть при организации питания школьника, что ежедневно ребенок должен получать мясо, молочные продукты, овощи, фрукты и хлеб. Яйца, рыба, сыр, творог должны присутствовать в рационе питания детей школьного возраста не реже 2-х раз в неделю. Ребенок в школе проводит основную часть дня. Во многих школах в настоящее время уделяется большое внимание организации правильного питания школьника. В современных школах обязательно дети получают двухразовое горячее питание - завтрак и обед. В школьное меню запрещается включать вредные для здоровья продукты: пирожные, торты, консервированные и маринованные продукты, блюда, приготовленные из сухих концентратов, грибы, макароны по-флотски и с рубленным яйцом, карамели, арахис, газированные напитки. Если в школе ребенок отказывается кушать или это невозможно по другим причинам, старайтесь компенсировать неправильное питание ребенка дома. Конечно, нельзя допускать того, что ребенок основную часть калорий получал только вечером. Чтобы ребенок сильно не проголодался до конца занятий, дайте ему с собой бутерброды с отварным мясом и с сыром, яблоко, банан и бутылку минеральной воды. Конечно, такое питание нельзя назвать здоровым, но это все же лучше чипсов, шоколадных батончиков и сухариков с солью. Большинство детей приходят домой в 2-3 часа дня, родители обязаны позаботиться о том, чтобы к возвращению ребенка из школы дома его ждал полноценный обед. Нельзя допускать того, чтобы ребенок питался всухомятку и дома, ожидая возвращения родителей с работы. Очень важно, чтобы школьник научился самостоятельно соблюдать режим питания и выработал привычку правильно питаться. От того, как питается ребенок в школе и дома зависит его здоровье.

