

ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКА

Дети все чаще едят так же, как и современные взрослые. Все на бегу, перекусы сладостями, ужин в фастфуде... И если взрослые хотя бы мучаются угрызениями совести от такого питания, то дети иногда просто не знают, как есть правильно.

К меню школьников, особенно младших классов, нужно относиться с повышенным вниманием, так как ребенок испытывает большие психологические и умственные нагрузки и при этом продолжает активно расти.

Диетологи советуют родителям обязательно включать в рацион маленького ученика мясо, которое лучше есть до четырех часов дня. Меню школьника должно состоять не менее чем на 60% из белка, который является строительным материалом для клеток организма. Один раз в неделю это должно быть красное мясо, в остальные — курица, индейка, кролик. Два раза в неделю ребенок вместо мясных блюд обязательно должен съедать рыбные. Если у него нет непереносимости лактозы, то ежедневный стакан молока пойдет ему только на пользу. Молочные продукты лучше всего давать ребенку на ужин: это может быть творог, запеканки, сырники. Яйца, которые являются уникальным продуктом, содержащим очень много полезных веществ, также необходимо включать в рацион. Лучше всего блюда из яиц готовить на завтрак. Это может быть омлет с овощами или сваренное вкрутую яйцо с салатом. Школьникам 7–10 лет можно съедать до 5 яиц в неделю. Не забывайте и о кашах, которые лучше варить на воде и немного заправлять молоком.

Ежедневно в меню ребенка должны включаться овощи и фрукты — 3–5 порций. Одной порцией считаются: яблоко или банан; овощной или фруктовый салат; стакан натурального сока; несколько ложек отварных овощей или несколько сухофруктов. Хорошим ориентиром для родителей являются цвета овощей и фруктов: они должны быть желтыми, зелеными или красными. Считается, что в них содержится наибольшее количество полезных веществ. Также диетологи рекомендуют подавать овощи в качестве гарнира к мясу или рыбе. В таком сочетании белок лучше усваивается.

К сожалению, чаще всего дети берут с собой в школу в качестве перекуса бутерброды или сладости. Но это в корне неверно. Можно положить ребенку в портфель горсть орехов, сухофрукты, цукаты или фрукты. Запечь в духовке или мультиварке куриную грудку, нарезать на кубики и положить в контейнер. Сделать сэндвич с рыбной котлеткой, листьями салата и ломтиком помидора. Дети любят палочки из морковки, огурцов или даже сыра. Конечно, сладости должны присутствовать в рационе школьника, но не заменять полноценный прием пищи, поскольку избыточное присутствие в организме сахара может привести к диабету, ожирению или аллергии. Специалисты рекомендуют позволять себе сладкое на завтрак или полдник около трех раз в неделю.

Ребенок, как и взрослый, должен есть около пяти раз в день.

Перед выходом в школу — обязательный завтрак. Это должен быть горячий прием пищи: каша, омлет, яйцо с салатом.

Второй завтрак — уже в школе. Например, перекус в столовой с одноклассниками или что-то приготовленное дома.

С двух до трех — обязательный обед. Кстати, супы лучше варить на овощных бульонах. Если в семье не представляют жизни без мяса, введите в привычку варить суп на втором бульоне. И не нужно обедать, как в старые времена, «первым, вторым и компотом» — можно обойтись и каким-то одним блюдом. Если ребенок не успевает пообедать в школе или дома, то нужно приготовить ему сэндвич из цельнозернового хлеба с мясом или рыбой и зеленью. Или положить ему что-то горячее в термос.

Для полдника отлично подойдут фрукты в любом виде.

Ужин должен быть за два часа до сна. Иначе организм за ночь отдохнуть не успеет.

Материалы взяты с сайта: <https://www.womanhit.ru/psychology/children/2017-09-26-vse-cto-nuzhno-znat-opravilnom-pitanii-shkolnika/>