



## **Советы по правильному питанию для школьников**

В школьном возрасте особенно важно, чтобы питание было полезным и здоровым. Организму школьника регулярно требуется количество жиров, белков и витаминов, которое необходимо для здорового роста и правильного развития.

Ребенку или подростку также важно, чтобы те продукты, которые он ест, были не просто полезными, но и вкусными.

Выбирая школу, в которой будет учиться ваш ребенок, обязательно ознакомьтесь с тем, есть ли в этой школе столовая или буфет, что там продается и по какой цене. Лучше иметь представление о школьном меню, чтобы знать, какие продукты и в каком количестве ребенок получает в течение дня, и требуется ли ему дополнительная еда. Обычно после 1-2 уроков (пар) дают легкий перекус (молоко или кефир с булочкой), а на обед – более плотные блюда. Но, как правило, питание в обычной школе оставляет желать много лучшего (если оно вообще есть!).

Грамотные советы по правильному питанию для школьников можно прочитать в соответствующей литературе, но в основном они состоят из следующих рекомендаций:

- главным образом, ребенок не должен испытывать недостаток в йоде и кальции. Дефицит кальция будет означать дефицит роста, кальций является также важнейшим веществом, благодаря которому происходит рост и укрепление костной системы. Много кальция содержится в молочных продуктах, твороге, сыре. Можно с собой ребенку давать пакетированное молоко, лучше, если детское, там содержание кальция немного увеличено. Полезен также йогурт или другие йогуртные продукты, но нельзя их носить в школьной сумке весь день, их надо съесть как можно скорей, после первой пары уроков.

Бутерброды или сэндвичи можно готовить самые разные, главное, чтобы они были питательными и вкусными. Хорошо, если это будет специальный хлеб с отрубями, или черный, но не сдобная булка. Для начинки используйте нежирную ветчину, сыр (очень хорошо сочетаются вместе), покупные или самодельные паштеты, кусочки филе. Можно использовать и рыбное филе, и мясное, украсить бутерброд зеленью, петрушкой или укропом. Кстати, сэндвич с ореховым маслом составит прекрасный десерт для ребенка. Следуя советам по правильному питанию для школьников, помните, что основное время ребенок проводит в школе, и он должен регулярно получать весь необходимый набор полезных веществ для организма, витаминов и микроэлементов.

Дети очень подвижны, любят бегать, шуметь, и энергии им требуется очень много. А основной источник энергии – это здоровое питание. Детям нравится перекусывать шоколадками, сладкими булочками, с разными газированными напитками типа спрайта или кока-колы. Конечно, ни такая еда, ни напитки пользы организму не приносят. Детей тянет на такие сладкие перекусы, потому что так можно заглушить чувство голода (и, конечно, из-за

любви к сладкому). Но это неправильно, и нужно по возможности стараться объяснить ребенку, что яблоко куда полезнее сникерса. Также, яблоко, груша или банан отлично дополнят завтрак (или обед) для школьника. Овощи и фрукты вообще необходимы, но не всегда в школьной столовой подадут салат из свежих помидоров и огурцов, или овощи, приготовленные на пару. Такие блюда ребенок должен получать дома, восполняя недостатки питания в школе. Советы по правильному питанию подразумевают, что школьник должен регулярно (лучше каждый день) употреблять в пищу какие-либо фрукты или овощи, желательно сырые, или приготовленные способом, сохраняющим наибольшее количество витаминов.

Если ребенок ну очень любит шоколадки, конечно, не следует совсем ему в них отказывать, тем более что в определенных количествах шоколад даже полезен. Известные фирмы сейчас выпускают специальный детский шоколад, он предпочтительнее, чем шоколад для взрослых. Продукты, которые вы даете ребенку, должны содержать как можно меньше красителей, консервантов и иных ненатуральных добавлений и примесей. Колбасы и сосиски – совершенно лишние продукты для школьников, поэтому уберите их из рациона. Также, в школу с собой ребенку можно дать злаковое печенье, это также будет помощью в обеспечении организма необходимыми углеводами.

Рекомендации по правильному питанию для детей также даются и в отношении жидкости, которую следует употреблять. Это может быть чай (некрепкий), какао с молоком на завтрак, молоко, кефир, соки (натуральные или пакетированные), очищенная минеральная вода. Чрезмерного употребления газированных напитков необходимо избегать. Вообще, питание школьника в первую очередь зависит от его возраста. Для первоклашки завтрак восьмиклассника, конечно, будет неуместен, и наоборот. Учитывайте индивидуальные особенности и вкусы ребенка, чтобы он с охотой ел завтрак, принесенный из дома, и по возможности меньше ел конфеты и вредные чипсы, купленные им в магазине или школьном буфете.

Если питание в школе платное, давайте с собой деньги на завтрак или обед, или оплатите сами питание заранее. Помните, что питание для школьников – это единственный источник для роста и развития, и задача родителей ничего не упустить в этом важном вопросе. Уходя в школу нужно, чтобы ребенок успел позавтракать дома, съел кашу (овсяную, манную, гречневую), или омлет, или, если совсем опаздывает, то хотя бы кукурузные хлопья с молоком. Правильный завтрак – это заряд бодрости на весь день.