



Правильная организация питания школьников

Правильная организация питания школьников может помочь в решении очень многих проблем, возникающих именно в подростковый период, когда особенно важно обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для возрастающих учебных нагрузок.

В этот период следует обратить особое внимание на следующие моменты:

- происходит интенсивный рост всего организма;
- развиваются все основные системы: сердечно-сосудистая, нервная, опорно-двигательная;
- возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка.



Именно в эти годы ребенок становится взрослым человеком. Это касается и физического, и психоэмоционального, и интеллектуального его развития. Ребенок осваивает новые для себя правила взрослой жизни: учится ответственности и самостоятельности, начинает по-новому выстраивать свои отношения с людьми. Немаловажно и то, чтобы именно в этот период взросления ребенок научился самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелегкой работе, а во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни. Ведь от того, как мы питаемся, во многом зависит наше здоровье.

Нередко дети плохо завтракают перед школой или вовсе отказываются от еды. Взрослым следует понаблюдать за вкусовыми предпочтениями подростка и постараться предложить школьнику на завтрак что-нибудь полезное и вкусное, объяснить ему, почему так важно поесть перед школой. Пища для завтрака не должна быть тяжелой, перенасыщенной жирами. Это может быть рыба, вареное яйцо или омлет, котлета, творог, каша и обязательно какие-нибудь овощи. Можно дополнить меню чаем, какао с молоком или соком.

Завтрак с собой

С собой в школу можно дать ребенку бутерброд с отварным мясом или сыром, предложить йогурт, рогалики, пирожки. Если есть возможность, приготовьте ребенку сырники, запеканки. Осенью особенно хороши яблоки, груши, огурцы или морковь. С собой в тщательно вымытой фляжке или бутылочке школьник может взять сок, компот или чай. Очень важно учитывать, что некоторые продукты, особенно мясные, могут быстро испортиться при комнатной температуре, а это только навредит желудку.

Завтрак в школе

Сбалансированное питание, особенно школьников, которым нужно напряжённо работать по шесть часов в день, требует правильного сочетания всех компонентов. Необходимо учитывать калорийность, но только не за счет углеводов – пресловутых булочек из школьного буфета! В рационе детей белков и клетчатки должно быть больше, поэтому хорошие повара давно заменили булки на любимую ребятами пиццу, а салаты оформляют так красиво и аппетитно, что они сами просятся в детские ротки. Вместо нелюбимого детьми молока, литрами выливаемого в канализацию, на столах появляются вкусные йогурты со всеми витаминами и микроэлементами, нужными ученикам как младших, так и старших классов. Жаль только, что делать это в школьных столовых часто приходится подпольно.

Обедаем дома

Когда ребенок приходит из школы – наступает время обеда. Не спешите сразу усаживать его за стол: пусть отдохнет, переоденется, вымоет руки и лицо. Обед нужно начать с закуски: горка легкого овощного салата, натертой моркови, соленый огурчик или помидор, пару кусочков вымоченной сельди – на выбор. Хорошие привычки в еде нужно прививать с детства. Для полноценного обеда подойдет тарелка овощного супа или борщ. На второе можно предложить паровую курицу, тефтели, тушеную рыбу с овощами. Обязательно кусок хлеба как источник углеводов и сладкий компот из свежих фруктов, зимой – из сухофруктов. Ребенок позанимался – пусть отдохнет, поиграет, погуляет на улице, подышит свежим воздухом. Можно даже предложить ему поспать. Особенно это важно для первоклассников, пока они не втянулись в учебный процесс. С началом каждого учебного года на ребенка падает огромная нагрузка, связанная с усвоением больших объемов информации. Можно ли в этой ситуации улучшить познавательную способность мозга? Да, причём удивительно просто. Это не лекарство, не медикамент. Это природное вещество ОМЕГА-3, найденное в рыбьем жире. Оно оказывает простой, но экстраординарный эффект на мозг. Доказано, что при достаточном количестве ОМЕГА-3 в организме наш мозг работает эффективнее. А значит, вы можете помочь и своему ребёнку. Рыбий жир, произведённый промышленным способом и продающийся в аптеках, поможет школьникам справиться с большими образовательными нагрузками и усвоить новые знания.

Ужин не должен быть тяжелым: тушеные овощи, мясо, вареники – то что нужно! На ночь стакан кефира или молока. Если ребенок не любит молоко и кефир, попробуйте предложить альтернативу – питьевой йогурт, напитки на сыворотке с соками.

Младшим школьникам, которые обычно занимаются в первую смену, стоит придерживаться следующего **режима питания:**

7.30–8.00 – завтрак дома

10.00–11.00 – второй завтрак в школе

12.30–13.00 – горячий обед дома или в школе

(если ребенок посещает группу продленного дня)

15.30–16.00 – полдник

19.00–19.30 – ужин

21.00 – молоко или кефир