



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. ЧТО И ДЛЯ ЧЕГО?

Гастрономические привычки наших бабушек гласят – ребёнок должен есть кашу! Собственно, это правильно, однако не стоит забывать, что детям просто необходима клетчатка, содержащаяся в овощах, витамины, животный белок мясных продуктов, фосфор, которого в избытке в рыбе, кальций, который содержится в кисломолочных продуктах. Рацион малыша должен быть сбалансирован и содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов, аминокислот.

Маленькие дети, в связи с особенностями строения пищеварительной системы, должны ограждаться от употребления в пищу жирной, острой, кислой пищи. Основу рациона должны составлять сырые (овощи, фрукты, зелень) и варёно-тушёные продукты. Сладкие напитки, выпечка, изделия из теста, шоколада должны присутствовать в минимальном количестве.

Если вы хотите сохранить здоровье вашего малыша не позволяйте ему употреблять продукцию фастфудов, газированные напитки, сухарики и чипсы, а так же продукты, содержащие химические добавки, красители.

В период активного роста необходимо употребление в пищу полноценных белков, содержащихся в молоке, мясе, рыбе, яйцах, картофеле, пшенице, ржи, овсе, гречихе.

Как правильно питаться?

Основные правила здорового питания для школьников:

1. Разнообразие (четко продуманный, сбалансированный рацион, состоящий из различных комбинаций необходимых продуктов).
2. Режим и частота (в одно и то же время не реже 4 раз в день. Перерыв не может превышать 3,5 часов).
3. Ежедневное потребление свежих овощей и фруктов.
4. Минимум соли и сахара, газированных напитков (эти продукты могут спровоцировать нарушение водно-солевого баланса, расстройства пищеварения, иммунной системы, ожирение и прочие неприятности).
5. Способ приготовления блюд – на пару, тушение, варение. Поберегите желудочно-кишечный тракт ребёнка, ведь проблемы в этом отделе организма влечёт за собой расстройство во всех органах и системах.

Желательно добавлять в рацион сухофрукты, орехи, семечки (в небольшом количестве).

Примерное меню школьника

Давайте наметим приблизительный рацион питания школьника.

Завтрак:

Каша, творог, яйца, тушеные или вареные мясные или рыбные блюда.
Хлеб цельнозерновой, ржаной, белый.
Масло сливочное, сыры.
Чай, молоко, какао, сок.

Обед:

Первое блюдо (без избыточного жира и зажарок).
Салат (фруктово-овощной, овощной).
Мясное (рыбное) блюдо.
Гарнир.
Сок, компот, кисель.

Полдник:

Молочные или кисломолочные напитки.
Выпечка или хлебо-булочное изделие.

Ужин:

Крупы, овощи.
Вареное (паровое) мясо, рыба.
