

Как правильно питаться школьнику

Школьные нагрузки порой очень сильно истощают наших детей. Увеличение количества уроков и времени, которое ребенок проводит в школе, негативно сказывается на физическом и психическом здоровье современных школьников. Кроме того, невозможность полноценно питаться в течение дня приводит к тому, что дети утоляют голод перекусами, употребляя в пищу некачественные продукты, купленные в ближайшем супермаркете.

Но лучше ли стали питаться родители, которые также заняты материальным обеспечением семьи полный рабочий день. Полуфабрикаты, наспех приготовленная еда зачастую становится нашей повседневностью.

И тем не менее, будем стремиться обеспечить детям здоровое питание. Как правильно питаться школьникам?

В первую очередь, нужно организовать режим питания, соответствующий возрасту ребенка. Вспомним, например, что в детском санатории шестиразовое питание. Собственно говоря, если подсчитать, сколько раз ребенок перекусывает в течение дня, то получится примерно также. Значит, нам нужно что-то изменить, чтобы питание было полноценным. Распорядок питания школьника может быть таким: завтрак дома, завтрак с собой в школу, питание в школьной столовой, обед дома, полдник, ужин.

Включая в рацион ребенка необходимые для роста продукты, мы помогаем организму справляться не только с изменениями, происходящими в растущем ребенке, но и с увеличением внешних нагрузок. В период активного роста наибольшее значение приобретают свежие фрукты и овощи, мясные и рыбные продукты, молоко и кисломолочные продукты. Процент их введения в рацион питания школьника самый высокий.

Хочу еще обратить внимание на один момент организации питания школьников. Это отношение ребенка к своему здоровью. Родителям стоит уделить этому побольше времени. Рассказы ребенку о том, как правильно питаться, без личного примера вряд ли будут эффективными.

Однако, если здоровое питание школьника все-таки укладывается в три приема пищи, нужно правильно его организовать.

Как правильно питаться утром?

Не все дети соглашаются кушать утром. Однако мудрость родителей и твердость принятого решения должны подсказать, что предложить школьнику на завтрак.

Очень жирные продукты не рекомендуется включать в утренний прием пищи. Если ребенок с утра чувствует головокружения, слабость, предложите ему смесь орехов с сухофруктами. В случае предстоящей контрольной работы нужно скушать бутерброд с мясным или печеночным паштетом. Если школьник стал очень возбудимым, советуют употреблять больше свежих фруктов.

Правильное питание детей не мыслимо без каши. Овсянка и гречка – незаменимые спутники растущего организма, насыщают его углеводами, помогая справиться с дневными трудностями. Не помешает и «Фруктовый плов», который очень легко приготовить.

Для этого нужно сначала замочить рис (1 стакан). Затем помыть, обдать кипятком и порезать курагу и чернослив, помыть изюм, помыть и нарезать кубиками сладко-кислое яблоко. Сухофруктов достаточно по 50 г, 1 среднее яблоко. В кастрюлю налить воды (2 стакана), довести до кипения, посолить, всыпать промытый рис, добавить сливочное масло (1 столовая ложка). Когда рис наполовину сварится, спускаем в кастрюлю сухофрукты и яблоко. Окончание варки определяем по готовности риса. По вкусу в плов добавить сахар. Я еще не видела детей, которые бы не ели это блюдо.

Как правильно питаться днем?

Без присмотра родителей дети вряд ли будут в школе съедать то, что полезно. Скорее всего они будут кушать то, что вкусно. Поэтому, если есть возможность, ребенок должен обедать дома. Горячий обед школьнику просто необходим. Особенно первые блюда. Кроме них, в состав обеда должно входить мясное или рыбное блюдо.

Как правильно питаться вечером?

Ужин школьника тоже должен быть плотным и дополнять необходимые питательные вещества дневного рациона. Однако, поздний прием пищи помешает ребенку хорошо выспаться ночью. Поэтому рекомендуется плотно покушать за три-четыре часа до сна, а перед сном выпить кефир или съесть яблоко.

Источник: <http://fb.ru/article/556/kak-pravilno-pitatsya-shkolniku>

Вам нравится? :

Мне нрав