

Питание школьника



(памятка для родителей)

Школа — это трудное многолетнее испытание для Вашего ребёнка. В Ваших силах сделать так, чтобы он выдержал это испытание без серьёзных потерь. И в первую очередь, ребёнку понадобится здоровье, которое невозможно без здорового питания.

Школьные годы - это не только постоянная умственная нагрузка, но и время активного роста. Поэтому, несмотря на то, что общие принципы здорового питания школьника остаются такими же, как и для взрослого, есть существенные различия.

Особенности питания школьника.

В школьном возрасте закладывается существенная часть пищевых предпочтений человека. Задача родителей — направить эти предпочтения в сторону здорового питания.

На что нужно обратить внимание при планировании рациона ребёнка в первую очередь?

При выборе зерновых продуктов отдавайте предпочтение цельнозерновым хлебобулочным изделиям, макаронам, кашам. Обращайте внимание на продукты, обогащенные витаминами и минеральными веществами.

Предлагайте ребёнку в качестве гарнира отварной картофель или пюре, но не жареный картофель; мясные блюда также лучше выбирать тушёные, отварные или приготовленные на пару. Избегайте появления в меню школьника жареных блюд, жирных чипсов или солёных сухариков.

В рационе Вашего ребёнка должно быть много овощей и фруктов. Они содержат не только некоторые необходимые детскому организму витамины и минералы, но и пищевые волокна, органические кислоты, улучшающие всасывание железа из других продуктов.

Помните, что молоко и молочные продукты — залог «здоровья» костей Вашего ребёнка. Постарайтесь сделать так, чтобы молоко стало любимым напитком ребёнка. Оно может прекрасно утолять жажду и заменить сладкие газированные напитки.

Продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, птица, рыба и яйца, необходимы для нормального роста и развития школьника. Отдавайте предпочтение свежеприготовленным мясным продуктам, а не консервам и колбасам. Включайте рыбные блюда в меню ребёнка не менее трёх раз в неделю: они содержат необходимые ребёнку жирные кислоты, а морская рыба - йод. При приготовлении пищи используйте йодированную соль, старайтесь использовать её умеренно.

Как уменьшить негативное влияние школы на пищевое поведение и здоровье ребёнка?

С семи до семнадцати лет ребёнок проводит значительную часть жизни в школе. Выбирая школу, обратите внимание на организацию питания, ведь от этого зависит здоровье, а значит - будущее Вашего ребёнка.

Постарайтесь объяснить ребёнку, что пренебрегать горячим питанием в школе не стоит. На родительском собрании выступите с обращением к родителям других детей: в школьном возрасте коллективные привычки во многом определяют поведение ребёнка.

Постарайтесь, чтобы ребёнок всегда имел с собой здоровый перекус: яблоко, зерновой батончик, сок.

Не давайте ребёнку шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков.

Выработайте у ребёнка негативное отношение к этим продуктам.

Правила личной гигиены.

Не забывайте постоянно напоминать ребёнку об основных правилах личной гигиены и демонстрировать их на собственном примере. Ребёнок должен привыкнуть обращать внимание на условия и сроки хранения готовых блюд. Это поможет избежать пищевых отравлений.

Завтраки – обязательный семейный ритуал.

Приучайте ребёнка утром завтракать дома. Ешьте утром сами, ведь именно на Ваше поведение ребёнок ориентируется в первую очередь.

Следите за весом и внешним видом ребёнка. Помните, что детское ожирение - одна из острейших проблем современного общества. Склонность к полноте свидетельствует, в первую очередь, о неправильных пищевых привычках школьника и может привести к ранней гипертензии, сахарному диабету и множеству других заболеваний.