

Как правильно организовать питание школьника

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:



Фрукты

Яблоко, грушу, банан и другие фрукты, которые не вызывают у ребенка аллергии и которые удобно есть не пачкаясь;

Бутерброд

С сыром или котлетой, куриным филе, рыбой, запеченным или отварным мясом. Хлеб лучше использовать цельнозерновой ржаной или с отрубями;

Мучное

Понемногу и не каждый день - печенье, домашние пирожки из ржаной муки, сырники;

Напиток

Минеральную воду без газа, компот, морс, чай, сок или питьевой йогурт;

Сладкое

Цукаты, сухофрукты или орехи. Иногда - нескольких долек черного шоколада с высоким содержанием какао, но без начинок.

Как правильно питаться школьникам?

В первую очередь, нужно организовать режим питания, соответствующий возрасту ребенка. Вспомним, например, что в детском санатории шестизразовое питание. Собственно говоря, если подсчитать, сколько раз ребенок перекусывает в течение дня, то получится примерно так же. 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 организме ребенка, 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.

Не стоит давать:

- Чай в пластиковой бутылке или сладкую газированную воду;
- Шоколадные батончики;
- Колбасу любых видов;
- Сухари и чипсы;
- Кетчуп и майонез;
- Кексы и рулеты с начинкой длительного хранения, любой фаст-фуд.





Рекомендации правильного питания



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;

