

Меню для ученика

В начале учебного года все родители беспокоятся о том, **как правильно кормить школьника**. Какие продукты помогут ребёнку всегда быть в рабочей форме?

Ученикам приходится запоминать много новой информации, а потом вовремя её вспоминать. Также они учатся выстраивать отношения с одноклассниками и учителями. Это довольно серьёзная нагрузка, и родителям важно помочь ребёнку справиться с этим. Не последнюю очередь здесь играет правильное питание.

Что же обязательно должно быть в рационе школьника?

Итак, в рационе ученика обязательно должны быть:

- • Сыр,
- • Творог,
- • Мясо,
- • Молоко,
- • Печень,
- • Яйца,
- • Рыба,
- • Растительное и сливочное масло,
- • Крупы,
- • Картофель,
- • Зерновой хлеб,
- • Орехи,
- • Зелень,
- • Много овощей и фруктов.

Завтрак

Первый приём пищи должен не перегружать желудочно-кишечный тракт, но при этом быть сытным и питательным. Для предупреждения многих проблем в работе пищеварительной системы завтрак должен быть горячим.

- • Сварите ребёнку овсянку из хлопьев или цельной крупы.
- • Также можно залить тёплым молоком кукурузные хлопья.
- • Хороший вариант – творог с молоком и фруктами, творожная запеканка с изюмом и морковью, с добавлением джема или сметаны.
- • В дополнение к каше можно давать детям яйцо всмятку или приготовить омлет с овощами, причём не только с перцем и помидорами. Попробуйте сделать омлет с цветной капустой или с брокколи.
- • Малыши очень любят «ленивые» вареники с фруктовой подливкой.
- • После каши дайте ребёнку какао с молоком или сливками, чай или кофейный напиток. К нему – печенье или бутерброд с маслом и сыром.

Готовятся все эти блюда быстро, а польза от них будет ощутимой.

Обед

Если **в семье все работают**, не так просто организовать полноценный обед. **Оставляете школьнику обед с утра!** Пусть это будет суп, салат и компот, или мясо с гарниром и салат.

В выходные обязательно **садитесь за стол всей семьёй**. Дети будут не только перенимать здоровые пищевые привычки, но и научатся получать удовольствие от таких трапез.

Ужин

По вечерам **семья обычно собирается вместе**. Хорошо, если что-то приготовлено заранее, тогда это можно просто разогреть. Также можно отварить картофель с курицей или индейкой, быстро приготовить рис с овощами. Очень хорошо добавлять к таким блюдам салаты из свежих овощей. **Подключайте к процессу готовки ребёнка**. Тогда еда покажется ему ещё вкуснее.

Помните, что **дефицит белковой пищи** негативно сказывается на детском организме. Это может привести к развитию очень серьёзных заболеваний, к тому, что ребёнок начнёт отставать в учёбе и в развитии вообще. На столе школьника каждый день должны быть мясо, рыба, яйца, орехи, печень.

Придерживайтесь режима в питании

Некоторые дети отказываются завтракать, особенно первоклассники. Это можно понять – ребёнок нервничает, переживает, его желудок рефлекторно сжимается. Кормить насильно нельзя, так как же быть?

- Во-первых, будите ребенка чуть раньше, чтобы он успел проголодаться до выхода из дома.
- Во-вторых, готовьте только те блюда, которые нравятся вашему школьнику. Понаблюдайте, и вы наверняка найдёте то, что вам подойдёт.

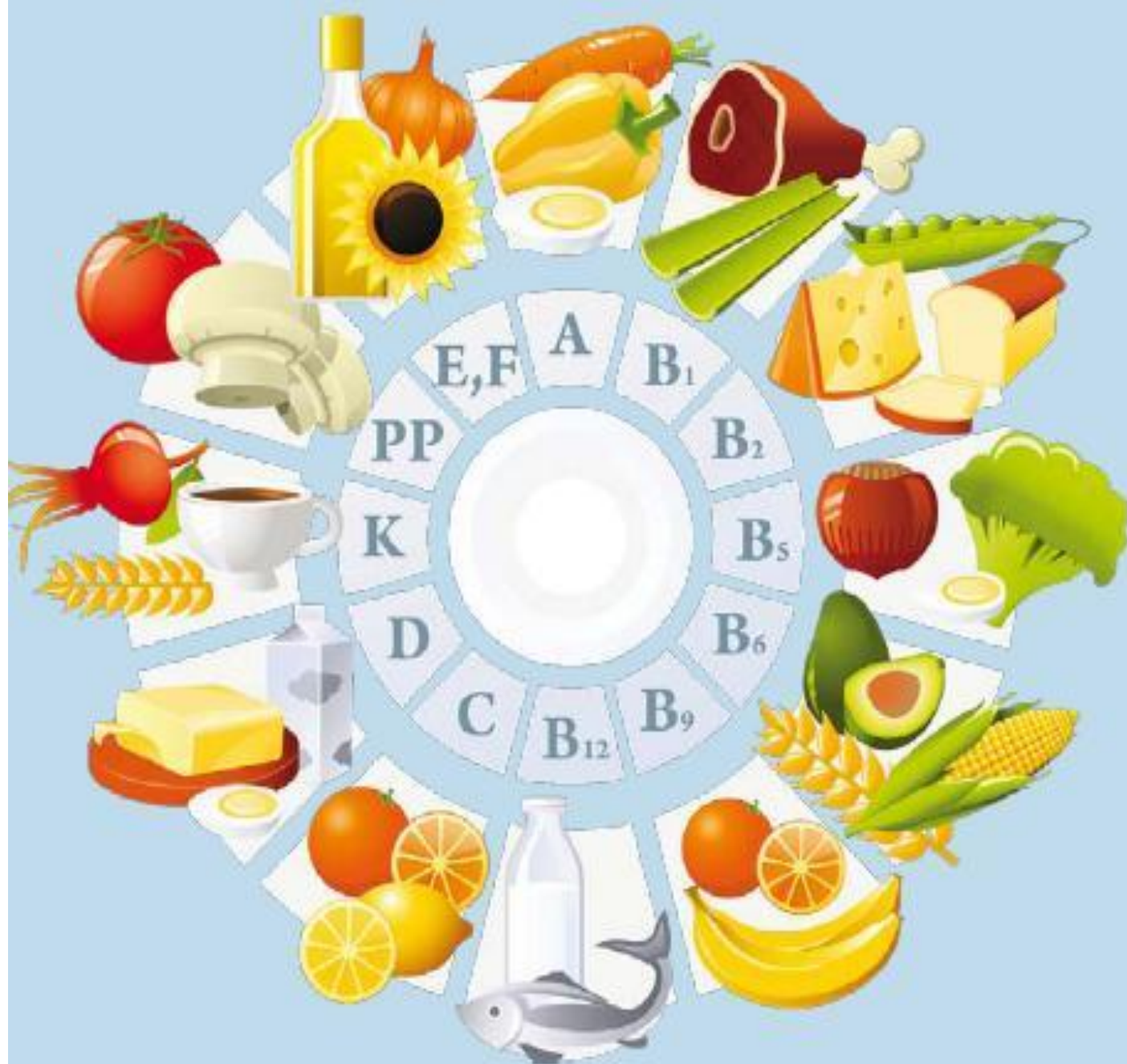
Детям нельзя давать жирную, копчёную, солёную, острую пищу. Нежелательно также есть много мучного и сладкого. Это не только вредно для здоровья, но и может перебивать аппетит.

Также **не рекомендуется плотно кормить на ночь**. Иначе утром у ребёнка точно не будет аппетита. А если он не позавтракает, его организм так и не проснется.

Согласно проведённым исследованиям, около трети первоклассников **питается бессистемно**, когда и чем придётся. В старших классах уже половина учеников перебивается перекусами. В то время как **нормой для ребёнка считается** четырёх-пятиразовое питание. Учитывайте, что одновременные приёмы большого количества пищи с огромными промежутками между ними могут **привести к гастриту**.

Готовьте вместе с детьми, ищите интересные рецепты, экспериментируйте. Пусть кухня станет вашей творческой лабораторией, где всё полезное будет ещё и очень вкусным.

Памятка для детей



Витамин А – *рост, зрение, крепкие зубы.*

Витамин В – *сила, аппетит, хорошее настроение.*

Витамин С – *бодрость, защита от простуды.*

Витамин D – *крепкие кости.*