

Здоровое питание школьников

Рекомендации родителям



Дети школьного возраста нуждаются в сбалансированном питании, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым.

Ниже вы найдете информацию о том, на чем базируется здоровое питание школьников.

Регулярный прием пищи

Детям необходимы регулярные приемы пищи и перекусы между ними. Особенно это важно, когда мы ведем речь о здоровом питании младших школьников.

Если вместо этого ребенок привыкнет «перехватывать» что-то на ходу, речи о сбалансированном питании быть, конечно, не может.

Хорошо, когда дети начинают свой день питательным завтраком – например, молоком с хлопьями, чтобы справиться с утренней нагрузкой в школе.

Затем – один тост, 1-2 фрукта или кусок кекса дадут им дополнительную энергию, чтобы чувствовать себя бодрыми до обеда. Сам обед желательно сделать как можно более разнообразным.

Основные правила здорового питания школьников рекомендуют родителям следующее:

1-2 раза в неделю ребенку желательно есть рыбу;

1 раз в неделю – красное мясо (такое, как говядина);

1-2 раза в неделю ребенок должен есть бобовые или такие блюда, как фаршированные овощи;

в остальные дни ребенку можно давать белое мясо (например, курицу) или блюда, приготовленные из макаронных изделий.

Примите к сведению, что к здоровому питанию школьников можно приучить с помощью совместных ужинов и обедов по выходным,

во время которых вы собираетесь за столом всей семьей.

Продукты из всех пищевых групп

Говоря о здоровом питании учащихся, надо заметить, что детям необходимо есть продукты всех пищевых групп – чтобы удовлетворить

нужду своего организма в питательных веществах. Остановимся на этом подробнее.

Хлеб, другие злаковые и картофель. Хорошо, чтобы питание школьников опиралось на эту группу продуктов. Готовя еду, отдайте предпочтение муке грубого помола, здоровое питание предполагает,

что 2/3 рациона школьников будут составлять продукты, изготовленные именно из такой муки.

Фрукты и овощи. Для здорового, полноценного питания школьникам необходимо давать 5 порций разнообразных фруктов и овощей ежедневно.

Одной порцией может считаться:

1 фрукт среднего размера – например, банан, яблоко, апельсин;

2 фрукта маленького размера (таких, как слива), 10-15 виноградин, вишен, ягод;

1 небольшая порция салата из свежих овощей;

3 полных столовых ложки приготовленных овощей – таких, как зеленый горошек;

3 полных столовых ложки приготовленных бобовых – таких, как фасоль (если ребенок съест больше, это все равно засчитывается, как одна порция);

1 столовая ложка сухих фруктов – таких, как изюм или курага;

1 небольшой стакан натурального сока (если ребенок выпьет больше, это все равно засчитывается, как одна порция).

Молоко и молочные продукты. Давайте детям, по крайней мере, 3 порции молочных продуктов в день. Это может быть 1 упаковка йогурта, 1 стакан молока или

1 кусочек сыра размером со спичечную коробку. Это особенно важно для здорового питания младших школьников. Молочные продукты пониженной жирности обычно содержат в

себе такое же количество кальция и тот же перечень витаминов, которые мы находим в продукции нормальной жирности. Однако полностью обезжиренные молочные продукты детям употреблять нежелательно.

Мясо, рыба и альтернативные им продукты. Мясо (особенно красное) и рыба являются наилучшими источниками железа. Однако бобовые (чечевица, фасоль),

зеленые листовые овощи и обогащенные злаки также могут дать организму школьника достаточно железа.

Жирная рыба – такая, как сардины, анчоусы, макрель, лосось – очень богаты Ω -3 жирными кислотами. Эти кислоты необходимы для правильного функционирования нервной,

иммунной и сердечно сосудистой систем ребенка. Правила здорового питания не только школьников, но и детей вообще, говорят о том, что в неделю детям необходимо съесть 2

порции жирной рыбы. Однако избегайте давать ребенку рыбу-меч, поскольку в ней содержится большое количество ртути.

Жирные или сладкие продукты. Продукты высокой жирности или с большим содержанием сахара – такие, как торты, печенье, шоколадные вафли, хрустящий картофель – дают школьникам много энергии,

однако почти не содержат в себе витаминов. В небольшом количестве детям сладости употреблять можно, однако, только как компонент

сбалансированного питания, а не как замену основной, здоровой и полезной пищи.

Полезные напитки. В качестве самых подходящих напитков здоровое питание предлагает для школьников молоко и воду -

поскольку они не разрушают их зубов. Соки обладают повышенной кислотностью

и содержат высокий процент сахара (даже в натуральных соках мы находим природные сахара). Поэтому соки детям лучше давать вместе

с едой - в противном случае, желательно разбавлять их водой.

Общее количество жидкости, которое необходимо школьнику в течение дня, зависит от погоды, физической активности ребенка и от продуктов,

которые он ест. Неплохой идеей будет давать детям один стакан воды (молока или сока) с каждым приемом пищи, и один стакан – между приемами.

Давайте детям больше жидкости во время жары и в период повышенной физической активности.

Здоровое питание младших школьников вообще не позволяет употребление газированных напитков типа кока-кола, содержащих кофеин. Что касается школьников старшего возраста - избегайте давать

им газированные напитки с содержанием кофеина во время еды, поскольку кофеин препятствует всасыванию организмом железа.

На заметку родителям.

- Для успешной учебы и полноценного роста школьнику необходимо иметь возможность питаться до 5 раз в день.
- Ребенку необходим здоровый, сбалансированный режим питания с высоким содержанием фруктов, овощей и продуктов, содержащих белок.
- для того, чтобы помочь ребенку справиться с учебной и физическими нагрузками, не пренебрегайте поливитаминными комплексами, которые включают в себя витамины E,D,A,C, а также микроэлементы цинк, железо, магний, кальций, которые входят в том числе и в состав здоровой пищи
- Девочки в подростковом возрасте нередко испытывают анемию, обусловленную недостатком железа в организме. В связи с этим им нужно больше употреблять продуктов, богатых железом. Хорошие источники железа - говядина, печень, бобы, гречневая крупа, зеленые листовые овощи, орехи, проростки пшеницы.
- Старайтесь готовить на пару или в посуде с тефлоновым покрытием, которая требует минимум масла для жарки. Из масел отдавайте предпочтение богатым витаминами А и Е - оливковому, рапсовому, кукурузному.

