

Советы родителям по организации правильного питания школьника



Школьный возраст - это время, когда организм детей интенсивно растет и развивается, как в физическом, так и умственном аспекте. В школе во много раз возрастают нагрузки на нервную систему ребенка, ведь именно здесь он учится правилам взрослой жизни и самостоятельности. Учитывая темпы роста организма ребенка и возрастающие на него нагрузки в школе, очень важно правильно организовать питание школьника и быть всегда

в курсе того, насколько сбалансировано его дневной рацион.

Большинство работающих родителей дают ребенку деньги для питания в школьной столовой, а после рабочего дня интересуются его успехами на уроках. А над тем, чем питался ребенок целый день, они как-то не задумываются. Многие дети не уделяют должного внимания правильному питанию и утоляют голод перекусами, употребляя в пищу вредные для здоровья продукты, которые покупают на деньги, выданные родителями для питания в столовой. Под давлением телевизионной рекламы представление детей о здоровом питании изменилось в худшую сторону.

Дети не желают кушать в столовой и отдают предпочтение чипсам, гамбургерам, сосискам в тесте, картошке фри, шоколадным батончикам и газированным напиткам. Перекусывая сухомяткой, мозг ребенка получает ложный сигнал, что он сыт. У ребенка пропадает аппетит, а нужных организму питательных веществ, микроэлементов и витаминов он не получает. Кроме того, питание сухомяткой является причиной развития у детей гастритов, заболеваний щитовидной железы, ухудшения зрения и других хронических заболеваний. Из-за дефицита белка и витаминов в организме у ребенка снижается успеваемость, он очень быстро устает на уроках. Кроме того, несбалансированное питание ведет к нарушению процесса роста и постоянному заражению детей инфекционными заболеваниями.

Полноценное и правильно организованное питание – необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

Вы, родители, в ответственной за то, как организовано питание ваших детей.

Правила правильного питания:

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр – не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.



3. Регулярный прием пищи. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

Особенно это важно, когда мы ведем речь о здоровом питании младших школьников. Если вместо этого ребенок привыкнет «перехватывать» что-то на ходу, речи о правильном питании быть, конечно, не может.

Учащиеся в первую смену в 7:30-8:00 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 11:00-12:00 – горячий завтрак в школе, в 14:30-15:30 – после окончания занятий – обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00-19:30 – ужин (дома).

Учащиеся во вторую смену в 8:00-8:30 должны получать завтрак (дома), в 12:30-13:00 – обед (дома, перед уходом в школу), в 16:00-16:30 – горячее питание в школе, в 19:30-20:00 – ужин (дома).

Родителям с вечера следует поинтересоваться тем, что хотел бы съесть ребенок утром. Обычно все дети, проснувшись рано утром, не хотят есть. Ругать ребенка перед школой не надо.

Посещение детьми групп продленного дня может быть разрешено только при организации для них трехразового питания.

Если в школе ребенок отказывается кушать или это невозможно по другим причинам, старайтесь компенсировать неправильное питание ребенка дома. Конечно, нельзя допускать того, что ребенок основную часть калорий получал только вечером. Чтобы ребенок сильно не проголодался до конца занятий, дайте ему с собой бутерброды с отварным мясом и с сыром, яблоко, банан и бутылку минеральной воды. Конечно, такое питание нельзя назвать здоровым, но это все же лучше чипсов, шоколадных батончиков и сухариков с солью.

Большинство детей приходят домой в 2-3 часа дня, родители обязаны позаботиться о том, чтобы к возвращению ребенка из школы дома его ждал полноценный обед. Нельзя допускать того, чтобы ребенок питался всухомятку и дома, ожидая возвращения родителей с работы. Очень важно, чтобы школьник научился самостоятельно соблюдать режим питания и выработал привычку правильно питаться. От того, как питается ребенок в школе и дома зависит его здоровье.

4. В пищу следует употреблять йодированную соль.

5. В межсезонье (осень – зима, зима – весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуется обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.

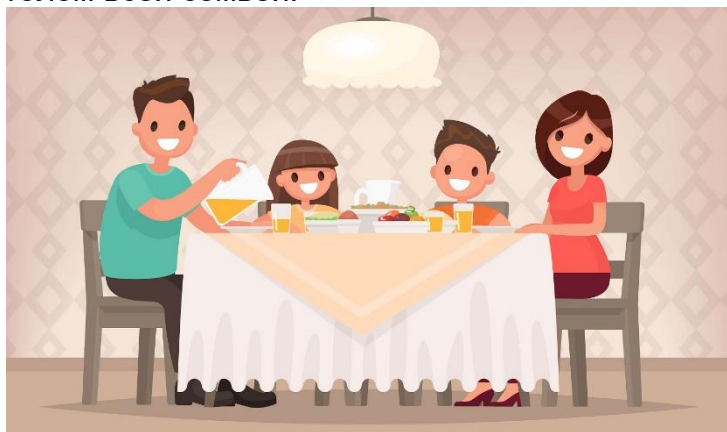
7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

10. 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.

Примите к сведению, что к правильному питанию школьников можно приучить с помощью совместных ужинов и обедов по выходным, во время которых вы собираетесь за столом всей семьей.



И еще раз хочется напомнить взрослым. Важен пример, Ваши привычки правильного питания, а не просто поучения. Это на пользу Вам, семье, ребенку.

Будьте здоровы и счастливы!