

Здоровое питание школьников.

Питание школьников – фундамент психического и физического здоровья. С помощью продуктов можно как укрепить здоровье, так и разрушить его. Здоровое питание – это залог правильного развития. Поэтому все родители с раннего возраста должны прививать своим детям правила здорового питания. Во-первых, правильное питание поможет ребенку лучше учиться и развиваться духовно. Например, рыба содержит вещества, улучшающие мозговую деятельность и повышающие внимание. В то же время фаст-фуд содержит много холестерина, который накапливается в сосудах и приводит к ухудшению кровоснабжения, что отражается на снижении умственной активности.

Во-вторых, привыкнув к правильному питанию, маленький человек сохранит эту привычку и в дальнейшей жизни, чем избежит многих проблем со здоровьем. Каждый день ваш ребенок должен получать вместе с пищей необходимые минералы и витамины, углеводы, белки, клетчатку, «правильные» жиры. У ребенка обязательно должен быть разнообразный рацион. Нельзя, чтобы школьник в течение дня ел одно и то же несколько раз. Учеными доказано, что дети, ежедневно получающие и овощи, и фрукты, и злаки, и мясо, и кисломолочные продукты, более работоспособны и внимательны в школе, имеют более высокий энергетический уровень.

Утро для большинства родителей школьника – беспокойная часть дня: нужно принять душ, нанести макияж, собраться на работу и в добавок собрать ребенка в школу! Но не поленитесь встать на полчаса раньше и приготовить полезный завтрак своему ребенку! Ведь именно от этого зависит его здоровье! Чем обычно мы ограничиваемся? На быструю руку делаем несколько бутербродов и эти же самые бутерброды даем в школу. А завтрак, как доказали ученые – самый важный прием пищи. Именно завтрак заряжает на весь день энергией. Кроме того, именно утром отмечается самая высокая усвояемость пищи. Поэтому не ленитесь и готовьте полноценный завтрак. На завтрак прекрасно подходят различные каши: овсяная, манная, гречневая. Предложите ребенку стакан молока. На завтрак можно дать и сваренные вкрутую яйца, сделать омлет...

В обед ребенок обязательно должен съесть первое (после прихода со школы) – благодаря этому можно избежать многих проблем с пищеварением. Обязательно проследите за тем, чтобы каждый день ваш ребенок ел свежие фрукты и овощи, причем как можно больше. Чаще варите компоты, покупайте соки. Не давайте газированных напитков – от них портятся зубы и возникают проблемы с лишним весом. Не давайте крепкий черный чай – лучше замените его зеленым. По возможности готовьте свежевыжатые соки.

Следите за тем, чтобы ежедневно ребенок получал полноценный ужин. На ужин обязательно давайте мясо (только не жирную свинину и колбасу) – отдайте предпочтение говядине, кролику, курице, индейке, телятине. Несколько раз в неделю давайте рыбу. Обязательно пару раз в неделю в рационе ребенка должны присутствовать кисломолочные продукты – кефир, творог, йогурт.

Не нужно покупать школьнику всякую нездоровую пищу типа фаст-фуда, чипсов, сухариков и тому подобного. Вместо шоколадных конфет предложите кисель, мед, сухофрукты. Конечно, это не значит, что школьнику вообще нельзя давать шоколад и колбасу. Этим вы только добьетесь того, что ребенок будет втихаря есть запрещенные продукты, а повзрослев, только ими и будет питаться. Поэтому стоит объяснить ребенку, почему, например, вы будете давать ему шоколадный батончик только раз в неделю, а не каждый день. Ребенок должен понимать, что нездоровая пища – это вредно. Следите за тем, что ест ваш ребенок – именно в школьные годы можно привить здоровые привычки в питании, которые останутся на всю жизнь.