

## **Рекомендации родителям о правильном питании детей школьного возраста**

Хотя ваш ребенок уже подросток и пошел в школу, он все еще требует огромного количества заботы и внимания. Правильное питание детей школьного возраста – залог здоровья в будущем. Именно поэтому важно узнать о нем как можно больше и как можно раньше.

Так же, как и у детей, помладше, большую роль продолжает играть режим питания.

Как утверждают медики, наиболее оптимальным является питание детей 4-5 раз в день. Примерным режимом питания может служить следующий распорядок. Первый завтрак ждет детей школьного возраста в 8 утра, второй – в 11, обед не раньше 15.00, а ужин – в 20.00.

Так как ребенок посещает школу, второй завтрак проходит в школьной столовой. А потому вашей задачей в начале дня является накормить ребенка полноценным завтраком. Именно завтрак детей школьного возраста довольно частая проблема, ведь нередко ребенок, проснувшись, бежит в школу, не успев, или не захотев поесть. В то же время, согласно исследованиям, дети, регулярно завтракающие, получают гораздо больше питательных веществ, чем те, которые завтрака лишены.

Разумеется, то, что вы едите на завтрак, имеет первостепенное значение. Один из возможных быстрых и простых вариантов завтрака – зерновые продукты с молоком, фруктами или ягодами.

В питании детей школьного возраста заключается немало нюансов. Перечислим некоторые из них:

- следите за свежестью и качеством продуктов для детей.
- избегайте жирных, острых, соленых или жареных блюд. Жирное, копченое или мясо с кровью – не для детей школьного возраста. Оставьте эти деликатесы хотя бы на старших школьников. Маленькому ребенку усвоить их будет тяжело, возможны пищевые расстройства.
- обязательно в рацион ребенка должны включаться супы (как мясные, овощные, так и молочные), молоко, творог, хлеб, масла (растительное и сливочное).

Конечно, не забудьте об овощах, фруктах и ягодах, которые так любят дети.

- а вот чай, кофе, шоколад или какао – только по чуть-чуть, их возбуждающее действие всем известно.
- самые полезные блюда – приготовленные на пару.
- напитки на столе должны появляться только после второго блюда.
- сладкое давайте только после еды. Иначе, ваш ребенок, нажевавшись, откажется от полезной пищи.

Приведем средний набор продуктов, необходимый для ребенка 11 лет, рекомендуемый медиками. Итак, каждый день ребенок должен съесть 200 грамм мяса и бобовых, столько же зерновых продуктов; 3 чашки молочных продуктов, столько же растительных продуктов; 2 чашки различных фруктов и 6 чайных ложечек масел (растительного и сливочного).

Поговорим немного о культуре питания. Важно не только то, что ваш ребенок будет есть, но и каким образом. Именно у детей школьного возраста закладываются привычки, остающиеся на всю жизнь. Покажите ребенку, как правильно питаться, расскажите ему о

здоровой пище. Для этого, в первую очередь, будьте для ребенка достойным примером для подражания. Не заставляйте его есть ненавистный кабачок или пить кефир в одиночестве. Покажите, как вам самим нравятся эти полезные продукты.

Старайтесь чаще готовить дома, делайте ставку не на быструю, а на полезную пищу. Вовлекайте ребенка в процесс приготовления обеда или ужина. Так он научится ценить ваш труд и старание. Устраивайте семейные обеды по мере возможности. Это не только укрепит вашу семью и сблизит вас со своими детьми, но и, как показывают исследования, уменьшит вероятность переедания, ускорит пищеварение. В конце концов, совместный обед – лишний повод пообщаться с детьми, больше узнать об их жизни, настроениях, переживаниях.

Особый подход требуется к детям школьного возраста, не желающим кушать, как следует. Ни в коем случае не давите на ребенка, иначе вы привьете ему отвращение к еде. Быть может, его поведение имеет логическое объяснение. Выясните, ел ли он в столовой, или перекусывал что-либо дома. Может быть, ему не нравится блюдо, которое вы ему предлагаете. Действуйте не силой, а убеждением. Перехитрите его, попытайтесь уговорить его попробовать полезное кушанье. Возможно, ребенок согласится съесть половину, а оставшуюся часть обеда выбрать из своего любимого продукта.

С точки зрения психологии, нежелательно поощрять детей школьного возраста продуктами питания, будь то мороженое, сок или фрукты. Таким поведением вы можете приучить ребенка не замечать сигналов к приему пищи. Если уж очень хочется похвалить ребенка особенным образом, выберите ему книжку, или хорошую игрушку. Лучше всего, если вы подарите ему свое время, позанимаетесь спортом или просто погуляете вместе.

Еще один немаловажный момент в питании детей школьного возраста – грамотное сочетание физической активности и потребления калорий. Если ваш ребенок занимается спортом или имеет какие-то иные физические нагрузки, это не значит, что он должен переедать. Даже у очень активных детей высокое содержание жира и сахара в пище может привести к излишней массе тела. А лишний вес, набранный в детстве, ребенок с большой вероятностью перенесет и во взрослую жизнь.

Питание детей должно производиться грамотно и с умом. Если вы хотите, чтобы в будущем ваш ребенок не знал проблем с пищеварением или с лишним весом, обратите внимание

Какими продуктами должен питаться ребенок для укрепления и развития интеллекта?

Во-первых, для организма необходимы углеводы. Они обеспечивают более половины от общего числа калорий в сутки. Количество необходимых углеводов определяется двигательной активностью вашего ребенка, т.е. энергозатратами.

Во-вторых, необходимым продуктом для ребенка является молоко. Это первая наша пища. Оно содержит очень много полезных веществ: более 20 аминокислот, 25 жирных кислот, 30 минеральных солей и 20 различных витаминов. Таким образом, данный продукт дает питательные вещества и для умственного развития (жирные кислоты) и для физического (аминокислоты).

В-третьих, в рацион нужно обязательно включить следующие продукты: овощи и фрукты (свежие, мороженые, или сушеные), морские водоросли, орехи, семечки и мед. Из мяса можно посоветовать красную океаническую рыбу, к примеру, семгу или форель. Такая рыба богата цинком, который улучшает память и способствует концентрации внимания,

йодом и омега-3 полиненасыщенными кислотами. Цинк улучшает память и способствует концентрации внимания, йод отвечает за работу эндокринной и кровяной системы, омега-3 полиненасыщенные кислоты жизненно необходимы для работы мозга. Для улучшения мозговой активности нужно также включить в рацион продукты, богатые бором, к примеру, яблоки, брокколи, груши и виноград. Помогают бороться с утомляемостью и улучшают память витамины В1, В2, В3, которые содержатся в орехах. Железо, способствующее концентрации внимания, содержится в фасоли, зеленых овощах и сухофруктах.

Что касается мясной пищи, то тут надо быть аккуратным. Мясная пища насыщена белками и другими веществами, стимулирующими активную деятельность и рост. Это необходимо для полноценного развития молодого организма и отказываться от нее не стоит. Молодое мясо, особенно телятина, богато витамином D. Также жизненно необходимый белок можно получить не только из мяса, но и орехов и семечек. Орехи это вообще кладь витаминов не только для мозга, но и для всего организма. Также очень полезно употреблять в пищу салаты, заправленные маслом грецкого ореха. Такое масло содержит целый комплекс биологически активных веществ, благотворно влияющих на сосуды головного мозга.

Если ваш ребенок будет придерживаться правильного питания, то уже очень скоро вы заметите, насколько он поумнел, насколько легко ему достаются знания. Быть может именно ваш ребенок станет новым Эйнштейном, Эйлером, Ньютоном? Кто знает...  
Пять главных продуктов для детей.

Питание детей должно быть сбалансированным, полезным и питательным, что гарантирует здоровое умственное и физическое развитие, - об этом знает любая мама.

Чтобы быть уверенной в том, что ребенок получает необходимые ему вещества и витамины, нужно ежедневно обеспечивать его организм пятью главными продуктами: фруктами, овощами, злаками, белком и водой. Это необходимый минимум, и на нем ни в коем случае нельзя экономить! Поговорим о славной пятерке подробно.

**ФРУКТЫ.** Ежедневно ребенок должен получать как минимум две порции свежих фруктов и плодов, в том числе ягод. Все они содержат разное количество разных витаминов и микроэлементов, поэтому все важны для растущего организма. Несколько слов о фруктовых соках. Помните, что сок не является эквивалентом тех же фруктов, из которых он приготовлен. Сок всегда беднее волокнами, а восстановленный сок к тому же перенасыщен сахаром. Свежеотжатый, приготовленный вами лично сок всегда будет вкуснее и полезнее, чем купленный в магазине.

**ОВОЩИ.** Далеко не каждый ребенок с превеликим удовольствием кушает овощи. А кушать их надо по крайней мере пять порций в день. Что же делать? Не сдаваться, дорогие родители! Примените принцип радуги и в овощном меню, причем интереснее и полезнее будет уместить несколько цветов на одном блюде. Свежие овощи, конечно, предпочтительнее, но не всегда доступны, поэтому в данном случае могут выручать замороженные овощи и овощные смеси.

**ЗЛАКИ.** Все мы, и взрослые, и дети, нуждаемся в сложных углеводах. Следите, чтобы питание ребенка не было обеднено углеводами, столь необходимыми для энергичной деятельности. Простые углеводы типа белого риса, белого хлеба, пасты, картофеля, конечно, хороши, но недостаточны! В ежедневном рационе ребенка должны быть цельные злаки типа овса, ржи и цельной пшеницы или отруби. Добавляйте их в мюсли, салаты,

даже десерты... Вам придется попотеть, уважаемые родители, чтобы придумать, как без стресса скормить ребенку 8-10 порций злаков - именно столько нужно ему их в день.

**БЕЛОК.** Белок должен поступать в организм практически с каждым приемом пищи. Но это не значит, что в каждый прием пищи мы должны питаться мясом! Тем более, наши дети. Белком богаты не только продукты животного происхождения, но и такие овощи, как брокколи и шпинат, бобовые, а также, молочные продукты.

**ВОДА.** Не удивляйтесь, но вода заслуживает нескольких отдельных слов. Наши дети пьют не так много воды, как хотелось бы. Да, жидкости они потребляют много, но это не столько вода, сколько соки, молоко, чай, другие напитки. Соки, к сожалению, не так полезны, как о них многие думают. В восстановленных соках – тех, что продаются в тетрапаках, - слишком много сахара и мало пищевой ценности. Вода –обычная очищенная - необходима организму, она служит растворителем для белков, углеводов, минеральных веществ и обеспечивает их доставку к клеткам органов и тканей, а также удаление из них продуктов обмена. Частично ребенок получает необходимую жидкость из другой пищи, но дополнительно стакан качественной воды в день ему не повредит.