

Здоровое питание школьников



Речь пойдет о немаловажном вопросе – здоровом питании 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.

Здоровое питание школьников. 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... Вариантом масса. В школу дайте ребенку пару яблок, йогурт, бутерброд с маслом и сыром – это намного полезнее, чем копченая колбаса. 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.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ДЕТСКИХ САДАХ



Каждый родитель, когда отдает малыша в детский сад, испытывает много тревожных моментов и переживаний. "Быстро ли ребенок привыкнет?", «Не станут ли его обижать?», «Хорошо ли будут кормить?» Здоровое и сбалансированное питание в дошкольных учреждениях находится под контролем государственных органов и поставлено на высокий уровень.

К меню питания малышей в детском саду предъявляют высокие требования, обращают внимание на размер порции, количество калорий, белков, жиров и углеводов. Таким образом, учитываются потребности детского организма для каждого возраста дошкольника.

Медицинский работник детского учреждения с поваром составляют меню на неделю. Все продукты, которые привозят в садик, в обязательном порядке имеют необходимые сертификаты качества и справки от ветеринаров. За этим беспрестанно следит управление образования.

Качество приготовленной еды всегда контролирует медработник детского дошкольного учреждения. За санитарным состоянием кухни регулярно следит санитарная служба.

Питание для детей с аллергией. Если ваш малыш страдает пищевой аллергией, лучше не отводить его в садик, пока не исполнится 4 года, тогда будут известны все аллергены.

В случае безвыходного положения, когда ребенка не с кем оставлять и он все-таки пошел в детский сад, обязательно поставьте в известность об аллергии воспитателя и медсестру, укажите продукты, ее вызывающие.

Они проследят, чтобы ваш малыш не употреблял в пищу аллергены. Конечно, никто не станет вносить в меню изменения. Но если, к примеру, у ребенка непереносимость куриных яиц, а они содержатся в маннике, то выпечку он просто не получит.

Нормативы питания детей. Меню детского сада по нормам, утвержденным Минздравом и Министерством образования, имеет точно высчитанную энергетическую ценность. К примеру, дневная норма для малышей младше 3 лет - 1540 ккал, а старше 3 - 1900 ккал. Учитывая эти значения и составляется рацион.

С утра вашему ребенку предложат завтрак - вероятнее всего, это будет каша на молоке, кусочек хлеба с сыром или со сливочным маслом, чай или кофейный напиток. Немного позже идет второй завтрак, как правило, это фрукт или фруктовый сок. Обед - самая главная трапеза, состоящая из первого, второго с гарниром, салата и компота. Вслед за тихим часом малыши полдничают - обычно это булочка или кусочек манника с молоком.

Меню в государственных детских дошкольных учреждениях и в частных сильно друг от друга не отличаются. Как правило, деток кормят качественно и полноценно.

Нельзя не отметить правило, по нему ребятишкам нельзя давать в пищу одно и то же блюдо чаще раза в 21 день. Поэтому детское питание в детских садах отличается разнообразием.

Микроэлементы и витамины в еде

Малыш должен получать с пищей полезные вещества, крайне нужные для его развития и роста.

Организму растущего ребенка требуется калий. Он есть в фасоли, картофеле, овсяной каше, говядине, свекле и томатах. Благодаря этому важному микроэлементу осуществляется хорошая работа мышц и почек.

Для того, чтобы образовывались и качественно работали нервные клетки и клетки желудочно-кишечного тракта, нужен кобальт. Он содержится в молоке, рыбе и мясе.

В процессе кроветворения важную роль играет медь. Ее много в горохе, какао, рыбе и бобовых.

Если малышу не хватает йода, это плохо отражается на его иммунитете, работе щитовидной железы и умственных способностях. Источником йода является рыба и морепродукты.

В здоровом питании детей должны присутствовать еще селен, железо, цинк, комплекс витаминов (группа В, Е, С, А, D, биотин и пантотеновая



кислота).

В еде должно быть много составляющих, чтобы ребенок рос умным, крепким и здоровым.