|  |  |
| --- | --- |
| Школьник с сладким и фруктами | **Питание ребенка – это очень деликатная тема, к которой необходимо подходить с особой серьезностью.** Все мы знаем изречение: «мы – это то, что мы едим». Так вот дети – чистый лист, на который вы сами записываете пищевые нормы и правила.К какому питанию вы приучите своего ребенка, какое пищевое поведение привьете, какие установки насчет еды дадите, с таким багажом он и пойдет во взрослую жизнь.Вот почему так важно с раннего детства показывать своим детям правильный пример в организации питания. |

А сегодня хотелось бы рассмотреть такую популярную тему как питание для школьников.

**1. Завтрак обязательно должен быть**

Даже если у вашего ребенка есть организованный завтрак в школе, это не отменяет домашнего приема пищи. Любой детский диетолог скажет вам, что завтрак должен быть не позднее, чем через 2 часа после пробуждения. То есть ребенок просыпается, пьет воду для запуска работы всего организма, делает зарядку, умывается, затем кушает и собирается в школу.

Если же он будет ждать завтрак в школе, то к тому времени сильно проголодается, а, организм без утренней подпитки просто замедлит метаболизм (система питания младших школьников предполагает организованный завтрак обычно после первого урока).

Не знаете, чем кормить школьника на завтрак? Дайте ему кашу с фруктами или блюдо из яиц с овощами – такой вариант отлично подойдет тем, кто не очень хорошо ест в школе и не любит школьные завтраки. Если ваш ребенок не испытывает трудностей со столовским питанием, то утром можно дать ему нежирный натуральный йогурт, который позволит спокойно дождаться запланированного завтрака в школе.

Помните, что утренний прием пищи обязательно должен заряжать детей энергией, так как впереди у них умственный труд и активный день. Поэтому кормить школьника лучше сложными углеводами, можно в сочетании с легкими белками. Подойдут цельнозерновой хлеб с сыром, блюда из яиц, каша (с фруктами или сухофруктами), овощи, творожная запеканка, сырники и т.п.

**2. Соблюдайте суточную потребность в калориях**

Питание ребенка не зависимо от возраста должно быть четко отрегулировано по калорийности. Если хотите понять, сколько калорий ежедневно необходимо лично вашему ребенку, то лучше обратитесь за консультацией к детскому диетологу. Он сделает просчеты, ориентируясь на конкретные параметры и образ жизни вашего школьника.

Старайтесь соблюдать суточную норму энергетической ценности рациона. Если ребенок будет переедать, то рано или поздно столкнется с такой проблемой как ожирение у детей. Развивается оно достаточно быстро при регулярном превышении калорийности питания, неправильных пищевых привычках, увлечении вредной едой типа фаст-фуда, снеков, сладостей.

Сделайте все возможное, чтобы ваш ребенок не узнал, что такое лишний вес, потому что похудение для детей дается достаточно сложно – тяжелее, чем взрослым, которые могут подключить силу воли и мотивацию.

Не стоит допускать и недоедание, когда суточное потребление калорий заметно не дотягивает до нормы. При недостаточном питании и дефиците энергии ребенок будет быстро уставать, у него возникнут трудности в обучении из-за проблем с концентрацией внимания, уровень физических нагрузок снизится из-за нехватки сил. Всегда следите за тем, сколько едят ваши дети.

|  |  |
| --- | --- |
| Заметили проблемы с аппетитом? Постарайтесь выяснить, в чем дело. Возможно, ребенку не нравится то, что вы предлагаете ему в меню, он плохо себя чувствует, у него болит горло или зубы, во рту развился стоматит. Обязательно проверьте, не перебивает ли он аппетит сладостями, хватает ли ему физической активности, не испытывает ли он стресса, нет ли у него нарушений пищевого поведения (например, предпосылки к развитию анорексии). | Свежевыжатый сок из апельсина готовит ребенок с папой |