



Адекватный режим питания

Для детей оптимальным является дробный режим питания с приемом пищи 5-6 раз в день. Это позволит им не испытывать сильного чувства голода, а, значит,

они не будут переедать, а также поможет поддерживать нормальный уровень сахара в крови, что важно при повышенных умственных нагрузках у школьников.

Перерыв между едой должен составлять около 3-х часов. В день должно быть 3 основных приема пищи и 2-3 здоровых перекуса.

Режим может быть примерно таким:

- 7:30-8:00 – завтрак дома;
- 9:30-10:00 – второй завтрак (перекус) в школе;
- 13:00-13:30 – обед в школе (если ребенок ходит на продленку или много уроков) либо дома;
- 16:30-17:00 – перекус дома или в школе на продленке;
- 19:00 – ужин дома;
- 21:00 – можно перед сном устроить низкокалорийный перекус (дать стакан нежирного кефира или несладкого натурального йогурта).



Сбалансированный рацион питания

Дети, в первую очередь, должны питаться максимально разнообразно. Это залог их хорошего аппетита и крепкого здоровья. Сбалансированный рацион позволит наполнить детский организм всеми витаминами и минералами, а также обеспечит необходимыми питательными веществами.

Школьное меню разрабатывается детскими диетологами, оно соответствует утвержденным нормам и правилам. Так что за горячее питание школьников можно особо не переживать. Дома же вам придется самим составлять меню для ребенка.

В питании ребенка должны быть овощи, ягоды и фрукты, цельнозерновые крупы, хлеб и макароны из муки грубого помола, нежирное мясо, рыба, морепродукты, бобовые, яйца, молочные и кисломолочные продукты.

В качестве перекуса давайте в школу вымытые фрукты и порезанные кусочками свежие овощи, цельнозерновые хлебцы, сэндвичи с полезным наполнением (например, с нежирным сыром и овощами), гранолу, натуральные крекеры или другое печенье с качественным составом, орехи, сухофрукты.

Если у ребенка намечается напряженная умственная работа, например, контрольная, устный доклад, лабораторная, то можно дать ему с собой полосочку черного шоколада. В нем мало сахара, зато он способствует активизации умственной деятельности (при условии, что у ребенка нет аллергии на шоколад и предпосылок к развитию сахарного диабета или уже поставленного диагноза).

Следите за тем, чтобы все питательные вещества были в меню школьника в достатке. Белок нужен детям для активного роста, наращивания мышечной массы тела, строительства новых клеток и развития внутренних органов, а также для укрепления иммунитета.

Углеводы обеспечивают детей энергией для активной умственной деятельности и повышенных физических нагрузок, дарят хорошее настроение и бодрость. Правильные жиры участвуют в развитии гормональной системы и внутренних органов, заботятся о красоте волос, кожи, помогают выдерживать интеллектуальные нагрузки, обеспечивают хорошую память.

Вот почему в течение всего учебного года очень важно, чтобы ребенок в достатке получал полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3. Найти их можно в жирных сортах рыбы, морепродуктах, орехах, нерафинированных растительных маслах, авокадо, семенах льна, кунжута, подсолнечника и т.п. Если ваш школьник не особо любит перечисленную категорию продуктов, тогда давайте ему Омега-3 в виде добавок или в составе комплексных витаминов.