

фонтанчик для воды



кулер



помпа



Позаботьтесь о правильном питьевом режиме школьника

Ребенок ежедневно должен выпивать около 1,5 литров чистой негазированной воды. Обязательно давайте ему бутылочку с водой в школу. Не заменяйте воду магазинными соками и тем более сладкой газировкой, которая детям вообще противопоказана. Старайтесь, чтобы ребенок не пил по утрам кофе – это неблагоприятно воздействует на его нервную систему. Чай тоже лучше давать некрепким, лучше зеленый или травяной.

Придерживайтесь суточной нормы потребления продуктов

Помимо калорийности и соотношения БЖУ есть еще такое понятие как суточная потребность в определенных продуктах. Например, каждый день школьник должен съесть:

- примерно 2-4 фрукта (около 200 г);
 - 3-5 свежих овощей и зелени (не менее 350-400 г в совокупности);
 - 250 г картофеля;
 - 95-105 г мяса или 60-80 г рыбы;
 - 50 г творога;
 - 50 г злаков или бобовых (в сухом виде);
 - 100-150 г цельнозернового хлеба или хлебцов;
 - 500 мл молочных и кисломолочных продуктов;
- 1 яйцо.



Уберите из рациона ребенка все вредные продукты и напитки

Согласно нормам детской диетологии, в день ребенок может съесть всего 20-25 г сладостей и 5 г соли. Это значит, что все пересоленные продукты и блюда ему запрещены. Сюда относятся чипсы, соленые сухарики и орешки, другие соленые снеки, соленья и маринады, магазинные соусы.

Что касается сладкого, то на 20 г затянет разве что пара конфет, несколько печенек или полосочка шоколадки. Однако можно разбавить полезный рацион школьника натуральными сладостями, например, фруктовым мармеладом и пастилой без сахара, домашним желе или пудингом, печеньем без маргарина со стевией, злаковыми батончиками без подсластителей.

Также сделайте все возможное, чтобы ваш ребенок не пил сладкие газированные напитки, энергетики и не увлекался магазинными соками (в них тоже много сахара). Под серьезные ограничения попадают все колбасные изделия, блюда быстрого приготовления, жирные сорта мяса, фаст-фуд, в которых много трансжиров, вредных пищевых добавок, соли.