



**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 дожидаться 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).

