

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА - ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Ребёнок, в особенности младшего школьного возраста, как никто другой нуждается в правильном рационе питания. Ведь для ребёнка в 6 – 7 лет, это действительно большая перемена в образе жизни, которую нельзя сравнить даже с детским садом, где у него был режим во всём: в питании, во сне, в прогулках и пр.



От правильного питания школьника зависит в первую очередь его здоровье и успеваемость. Ему просто необходим хороший иммунитет для защиты от различных инфекций, присутствующих в больших коллективах. Болезнь не просто отнимает на какое-то время силы, она также выбивает ребёнка из школьной программы и он может начать отставать от одноклассников, не говоря уже о том, что это добавляет хлопот и переживаний родителям.

Позаботившись о правильном питании нашего юного школьника, мы в значительной степени снижаем риск различных заболеваний и закладываем основу правильного роста и развития организма ребёнка, что приведёт к хорошему, крепкому здоровью в будущей взрослой жизни. Естественно пища должна быть разнообразной, вкусной, питательной и её должно быть в меру. Ребёнка необходимо кормить не реже, чем раз в 4 часа иначе происходит застой желчи, что в свою очередь ведёт к образованию камней в жёлчном пузыре, и желательно хотя бы трижды в год дополнительно давать ребёнку натуральные

витамины. Давайте подробнее остановимся на том, чем же всё-таки кормить ребёнка и как составить правильное меню.

Меню школьника на день

Всё начинается с завтрака

Завтрак – самый важный приём пищи. Очень часто люди не хотят есть с утра. Для того, чтоб у ребёнка разыгрался аппетит утром, лучше всего не начинать его кормить, пока он окончательно не проснётся. В этом очень хорошо помогает утренняя зарядка. На пробуждение может потребоваться 30 – 40 минут, поэтому просыпаться стоит пораньше. Завтрак должен быть полноценным и давать достаточное количество энергии на 3 – 4 часа.

Он может состоять из всевозможных каш, картофельного пюре, макарон или вермишели. Очень полезно также за 20 мин. до основного блюда дать ребёнку фруктов или ягод. Это дополнительно подогреет аппетит и положительно скажется на моторике ЖКТ, не говоря о витаминах, энзимах и прочих полезных компонентах, содержащихся в плодах. Запить завтрак можно натуральным соком, чаем, компотом, какао или кофе с молоком.

Второй завтрак

Если в школе ваш ребенок будит питаться еще и в столовой, то дополнительного пакета с продуктами просто не потребуется. Конечно, необходимо присмотреться к пище, подаваемой в школьных стенах, возможно на какую то продукцию у вашего ребенка может быть аллергия стоит просто отказаться от такой еды. Ведь мы желаем своему ребёнку только лучшего. Если же в столовой кормят хорошо, то вопрос второго завтрака ребёнка отпадает.

В случае с отказом от питания в школьной столовой можно, мы просто обязаны начать готовить ребёнку перекус. Сюда могут входить:

- **Натуральный свежавыжатый сок.** Ни в коем случае не давайте ребёнку сок, продаваемый в пакетах. Натуральных соков сейчас просто не продают, а то, что продают под названием «натуральный сок или нектар» просто яд для организма не только малыша, но и взрослого человека.
- **Фрукты.** Отличный перекус для ребёнка. Ведь в них содержится большое количество витаминов, микро- и макроэлементов, энзимов, биофлавоноидов и пр. полезных веществ. Они содержат ту самую клетчатку, приносящую огромную пользу желудочно-кишечному тракту, которой так не хватает в рационе подавляющего количества людей.
- **Печенье.** Присмотритесь к тем видам печенья, которые не только вкусны, но и не наносят вреда при его употреблении. Для этого внимательно читайте состав на упаковке. А лучшим вариантом будет, конечно же, печенье, сделанное дома, собственными руками, тогда-то вы будете точно знать, что туда положили.

- **Вода.** Обязательно давайте ребёнку обычную питьевую негазированную воду. Ребёнок, как и взрослый, нуждается в питье именно воды, и никакой сок, чай или другой напиток не в силах заменить её. Сколько нужно воды вашему ребёнку выпивать в сутки? Очень просто посчитать $30 \text{ мл} \times 1 \text{ кг}$ массы тела.

Обед

В обеденное время ребёнку необходимо получать первое, второе и десерт.

- **Первое.** Сюда может входить незначительное количество мясного, рыбного или овощного супа, борща, солянки, щей или других жидких горячих блюд.
- **Второе.** Здесь подойдёт любой гарнир с добавлением отварного или тушёного мяса или рыбы и тушёных овощей.
- **Десерт.** Десерт может включать в себя любую сладость на ваше усмотрение.

Полдник

Между обедом и ужином целесообразно сделать небольшой перекус. Ребёнку можно дать:

- Йогурт с печеньем.
- Свежие фрукты.
- Чай с бутербродом (хлеб, масло, сыр).
- Молоко с булочкой.

Ужин

В вечернее время кормите ребёнка легко, переедать не стоит. Ужинать желательно минимум за 2 часа до сна. Что можно предложить ребёнку:

- Яичница или омлет.
- Творог.
- Тушёные овощи.
- Гречневую, рисовую или овсяную кашу.
- Тушёную рыбу.

Что следует исключить из питания юного школьника

В первую очередь из рациона ребёнка стоит исключить или свести к минимуму фабричную пищу. Если же вы всё-таки покупаете такие продукты, то обязательно ознакомьтесь с составом, прежде чем купить. Ведь только вы пока несёте ответственность за здоровье ребёнка.

Продукты, от которых стоит отказаться совсем:

- Чипсы, снеки, сухарики с вкусовыми приправами

- Колбасные изделия
- Любые полуфабрикаты
- Жвачки
- Пакетный сок
- Леденцы на палочках
- Все без исключения газированные напитки
- Магази́нное куриное мясо
- Фастфуд

К этому вопросу любому родителю необходимо подойти со всей ответственностью, ведь правильное питание школьника это не только здоровье и правильное развитие организма, но и так всеми нами желаемая успеваемость нашего отпрыска.

Информация с сайта menu-shkolnika-pravilnoe-pitanie-na-kazhdyj-den.html