

Меню школьника

- Молоко и молочные продукты – источник белка. Протеины (белки) – главный «строитель» органов и тканей ребёнка. Детский организм лучше всего усваивает молочный белок, затем идёт мясной белок, и наконец – растительный. Молоко, сливочное масло и сметану надо есть ежедневно. Творог и сыр – 2-3 раза в неделю.
- Мясные продукты – мясной белок – птицу, баранину, свинину нежирную, ветчину, говядину надо есть хотя бы 1-3 раза в неделю.
- Бобовые – растительные белки – можно есть 1-2 раза в неделю.
- Жиры – жирные кислоты и витамины – дают организму энергию и калории. Растительные жиры усваиваются лучше животных, используйте их для заправки салатов и приготовления блюд.
- Рыба – источник кальция и фосфора – участвует в правильном развитии костей ребёнка. Рыбу и морепродукты рекомендуется есть 2 раза в неделю.
- Яйца – ценный питательный продукт – рекомендуются 2-3 раза в неделю в виде омлета, яичницы или в отварном виде.
- Свежие фрукты и овощи, которые богаты углеводами, витаминами и пищевыми волокнами (клетчаткой), способствуют выработке энергии и улучшению пищеварения. Овощи и фрукты необходимо употреблять ежедневно 3 порции в день.
- Каши, макароны, картофель содержат сложные углеводы, которые обеспечивают растущий организм энергией. Эти продукты можно чередовать для разнообразия меню школьника.
- Сладости, мёд и кондитерские изделия (углеводы) лучше употреблять только после еды. Ребёнок должен понимать, в чём польза и вред сладкого: в небольших количествах сахар способствует умственной деятельности, а в избытке – вызывает лень, нарушает обмен веществ и ухудшает работу мозга.
- Хлеб и хлебобулочные изделия содержат витамины и клетчатку, регулируют пищеварение, кровообращение и работу нервной системы. Полезен хлеб из муки грубого помола или из проросших зёрен, хотя для завтрака подходит и сдоба.
- Напитки. Школьнику надо выпивать в день от 1 до 1,5 литров различных напитков: фруктовых или овощных соков, воды.
- Витамины и микроэлементы участвуют в росте ребёнка и сохраняют его здоровье. При рациональном питании ребёнок всё необходимое получает с пищей. Особенно, если овощи и фрукты соответствуют сезону: весной – зелень, летом и осенью – свежие ягоды, фрукты и овощи, зимой – сухофрукты и замороженные фрукты. В случае недостатка витаминов в рационе, можно принимать поливитамины по совету доктора.

Острые, пряные, маринованные, копчёные продукты, консервы, специи и много соли детям не нужны, особенно малышам.

Горячими блюдами кормить школьника обязательно на завтрак, обед и ужин.

Соблюдайте сочетание продуктов:

- Сырые овощи и салаты хорошо давать ребёнку перед едой, они тогда лучше усваиваются и стимулируют пищеварение.
- Если, например, на первое – борщ, то на второе можно подать на гарнир кашу или макароны; если на первое – суп с крупой или лапша, то на второе подойдёт овощное блюдо.
- Не совмещайте в одном блюде (или в один приём пищи) белки или жиры разного происхождения, а также растительные и животные. Например, мясо не сочетать с молоком, лучше – с овощами, а с молоком или творогом совместимы крупы.
- Свежие ягоды и фрукты лучше всего усваиваются самостоятельно, без сахара и других продуктов, поэтому давайте их ребёнку на полдник.

Что делать, если ребёнок не хочет есть?

Если ребёнок плохо кушает или отказывается от еды, проследите, не напивается ли он газировки перед едой, и не ест ли сладостей. Сладкие напитки с газом вызывают ощущение полного желудка, поэтому ему есть и не хочется.

Соблюдайте эти несложные рекомендации, и ваш ребенок всегда будет чувствовать себя хорошо: и дома, и в школе!