

Все без исключения мамы, да и папы то же, волнуются за своих чад и их здоровье. А ведь одним из главных вопросов, отчего зависит наше здоровье, является правильное питание. Наши дети большую часть дня проводят в школе и их родители задаются вопросом: хороши ли школь-ные обеды, и не страдает ли их ребенок от недостатка питательных веществ и витаминов, получа-емых со столовской едой? А может лучше дать школьнику с собой домашней еды?

Период школьного обучения детей характеризируется интенсивными процессами роста дет-ского организма, поэтому нарушение питания может привести к серьезным отклонениям в функ-ционировании всех систем организма ребенка. Кроме того, голодный ребенок не сможет нормально усвоить учебный материал, поскольку все его мысли будут связанно только с едой. Вот почему одним из важнейших заданий школы является обеспечение всех учащихся правильно организованным режимом питания.

При хорошо организованном питании в школе учащийся получает в столовой горячий зав-трак и обед. При этом интервал между приемами пищи не должен превышать 3-4 часа. Поэтому лучше всего, если ребенок получит первый легкий завтрак дома, а в школьной столовой он сможет восполнить силы вторым завтраком и обедом и после занятий скушать полдник и ужин. Пищевой рацион школьника должен быть сбалансированным, разнообразным и удовлетворять энергетические потребности детского организма. При составлении меню обязательно необходимо учитывать потребности детского организма, связанные с его развитием и ростом, с повышенной эмоциональной или физической нагрузкой, с изменениями условий внешней среды и т.д.

Одной из самых распространенных причин отказа ребенка от школьной еды является его разборчивость в еде. Необходимо понимать, что школьное меню разрабатывается без учета вкусо-вых предпочтений именно Вашего ребенка. И если Вы, при планировании рациона ребенка, ис-ключали из него те блюда и продукты, которые ему не нравятся, то в школе этого никто делать не будет. Поэтому специалисты рекомендуют еще в дошкольном возрасте приучать ребенка к тому, что кушать нужно не только вкусные, но и полезные продукты.

Другой, не менее распространенной причиной отказа от школьного питания является пи-щевая аллергия и различные заболевания ребенка. Если Ваш ребенок страдает аллергией на неко-торые пищевые продукты, то далеко не вся еда в школьной столовой ему подходит. А при некото-рых заболеваниях (диабет, гастрит и т.д.) необходимо придерживаться определенного рациона питания, который в школе не всегда может быть обеспечен. Поэтому очень важно заранее предупредить классного руководителя о любых проблемах со здоровьем ребенка.

А что делать, если ребенок не может или не хочет кушать в школьной столовой? Выход только один: давать ребенку еду с собой. Второй завтрак и обед, приготовленный дома, должен быть сбалансированным и вкусным. При этом «сухомятка» в виде бутербродов недопустима. Со-бирая еду в школу, обязательно включите в меню белковую пищу (рыба или мясо), злаковые (ка-ша, хлопья), свежие фрукты и овощи, а также молочные и кисломолочные продукты.

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка дол-жен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. Каждый день в рационе пита-ния ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолоч-ные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. Следует употреблять йодированную соль. В межсезонье (осень-зима, зима-весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствую-щего возраста. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима кон-сультация врача для корректировки рациона питания.

Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

ПОМНИТЕ, ЧТО ОТКАЗ ОТ ОПРЕДЕЛЁННОЙ ПИЩИ, РАЗЛИЧНЫЕ ДИЕТЫ ГРО-ЗЯТ СЕРЬЁЗНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ, ЭНДОКРИННОЙ И ДРУ-ГИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА!!!