

Структура питания на 70% определяет уровень здоровья и физического развития детей и подростков.

Чем кормить школьника, чтобы он рос умным и здоровым?

Каким же должен быть «умный» рацион учащегося, чтобы, с одной стороны, ребенок получал все необходимые организму вещества, выдерживал ежедневные физические и психологические нагрузки и учился на пятерки. А с другой – пища приносила бы не только пользу, но и удовольствие?

Важнейшей составляющей рационального питания школьника является завтрак. «Следите за тем, чтобы ребенок уходил в школу сытым, – рекомендует профессор родителям. – Ведь зачастую завтрак – это единственный прием пищи, который можно проконтролировать, чтобы быть абсолютно уверенным, что хотя бы раз в день ребенок поел, как следует».

Завтрак должен быть достаточно питательным. Хорошее «топливо» для мозга – сахар. Однако, помимо сладкого, первый прием пищи должен быть насыщен и другими пищевыми веществами, в том числе, сложными углеводами, которые также необходимы для умственной деятельности. Поэтому неплохой выбор на завтрак – каша (в том числе овсяная), тосты, хлопья или мюсли, яйца, соки, йогурты, овощи и фрукты.

Какого-то идеального завтрака на каждый день не существует. Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием. Некоторые дети не любят те или иные продукты, советуем заменять их равноценными. Если ребенок отказывается от молока – предложите ему кисломолочные продукты. Не любит сливочное масло – попробуйте сливки. Всегда можно найти выход.

Многие родители считают, что ребенок может позавтракать и в школе. К сожалению, образовательные учреждения далеко не всегда оправдывают родительские ожидания. Несмотря на множество рекомендаций и программ по совершенствованию питания детей и подростков, многие школьные меню до сих пор не радуют разнообразием и не всегда учитывают суточные потребности ребенка. Особенно это относится к школьным буфетам.

Поэтому полностью перекладывать ответственность за рациональное питание своего ребенка на школьное учреждение вряд ли имеет смысл.

Ежедневное подкрепление. Нужно ли давать ребенку еду с собой, не повредит ли сухоямка в виде бутербродов? Подобный «сухой паек» не повредит, если в школе нет нормальной столовой или ваш школьник не хочет там питаться. Заверните ребенку сок и пару бутербродов с сыром. Это будет хорошей «подпиткой» для организма. Они вредны, когда ими питаются целый день всухомятку. Но если выбирать между одним съеденным бутербродом и голодным желудком – предпочтение нужно отдать первому.

Растущему организму школьника необходим полный набор пищевых веществ: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Недостаток одного или нескольких из них приводит к задержке роста и развития.

Белки необходимы для построения новых клеток и тканей. Наибольшей биологической ценностью обладают белки, в которых содержится сбалансированный набор аминокислот – заменимых и незаменимых. Источником таких белков служат молоко и молочные продукты, рыба, яйца, мясо. Однако не стоит увлекаться белковой пищей только животного происхождения. Например, мясо не стоит давать ребенку ежедневно в неограниченных количествах, даже если он его обожает. А вот рыба детям очень полезна – она легко усваивается, богата минеральными солями, витаминами и содержит необходимые для умственного развития омега-3 жирные кислоты. Кстати, жиры также являются важным строительным материалом для органов и тканей, в том числе и для мозга. Кроме того, с ними в организм поступают жирорастворимые витамины. Но важно, чтобы в рационе присутствовали легкоусвояемые жиры. Они содержатся в сливочном и растительном маслах.

Витамины повышают физическую и умственную работоспособность, содействуют устойчивости организма к различным заболеваниям. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок рос подвижным и умным, давайте ему поливитаминные препараты. В нынешнее время, когда ученики каждый день находятся в стрессовой ситуации, испытывают большие умственные перегрузки, витамины становятся незаменимыми помощниками детскому организму. Чтобы школьник был не только здоровым, но и умным, ему необходимы витамины группы В. Главные витамины «для ума» – это В1, В2, В6, В12. Часто люди думают, что этих витаминов вполне достаточно в фруктах. Но это не так. Фрукты – основной источник витамина С, а витамины группы В встречаются в основном в обычных продуктах, про которые мы чаще всего забываем. Витамин В1, например, поступает в организм с хлебом, особенно из муки грубого помола, крупами (необработанный рис, овес), бобовыми, мясом. Витамин В2 содержится главным образом в молочных продуктах. В6 встречается в неочищенных зернах злаковых, зеленых листовых овощах, дрожжах, гречневых и пшеничных крупах, рисе, бобовых. Ну, а В12 есть в таких продуктах, как печень, почки, говядина, домашняя птица, рыба, яйца, молоко, сыр.

Конечно, какого-то уникального, секретного меню, благодаря которому из ребенка в будущем сможет вырасти гений, в природе не существует. Но если школьник будет питаться рационально, разнообразно, ежедневно получая все необходимые его организму вещества, то вы скоро заметите, что чадо радует вас не только хорошим настроением и здоровым цветом лица, но и пятерками в дневнике.

РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

Сливочное масло: 30–40 г

Растительное масло: 15–20 г

Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г

Крупы и макаронные изделия: 40–60 г

Картофель: 200–300 г

Овощи: 300–400 г

Фрукты свежие: 200–300 г

Сок: 150–200 мл

Сахар: 50–70 г

Кондитерские изделия: 20–30 г

Молоко, молочные продукты: 300–400 г

Мясо птицы (филе): 100–130 г

Рыба (филе): 50–70 г