

Питание школьников: 10 важных правил

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.

Эксперты питания часто сталкиваются с вопросом, как лучше кормить школьника, чтобы ему легко давались умственные нагрузки в школе и физические нагрузки на спортивных тренировках. Что ж, отвечаем на этот вопрос...

Можно выделить несколько важных правил.

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.

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. Старайтесь соблюдать суточную норму энергетической ценности рациона. Если ребенок будет переедать, то рано или поздно столкнется с такой проблемой как ожирение.

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.

3. Установите адекватный режим питания

Для детей оптимальным является дробный режим питания с приемом пищи 5-6 раз в день. Это позволит им не испытывать сильного чувства голода, а, значит, они не будут переедать, а также поможет поддерживать нормальный уровень сахара в крови, что важно при повышенных умственных нагрузках у школьников.

Перерыв между едой должен составлять около 3-х часов. В день должно быть 3 основных приема пищи и 2-3 здоровых перекуса.

4. Сделайте рацион сбалансированным

Дети, в первую очередь, должны питаться максимально разнообразно. Это залог их хорошего аппетита и крепкого здоровья. Сбалансированный рацион позволит наполнить детский организм всеми витаминами и минералами, а также обеспечит необходимыми питательными веществами.

Школьное меню разрабатывается детскими диетологами, оно соответствует утвержденным нормам и правилам. Так что за горячее питание школьников можно особо не переживать – главное, чтоб школьные повара соблюдали все предписания. В питании ребенка должны быть овощи, ягоды и фрукты, цельнозерновые крупы, хлеб и макароны из муки грубого помола, нежирное мясо, рыба, бобовые, яйца, молочные и кисломолочные продукты.

5. Позаботьтесь о правильном питьевом режиме школьника

Ребенок ежедневно должен выпивать около 1,5 литров чистой негазированной воды. Обязательно давайте ему бутылочку с водой в школу. Не заменяйте воду магазинными соками и тем более сладкой газировкой, которая детям вообще противопоказана.

6. Придерживайтесь суточной нормы потребления продуктов

Помимо калорийности и соотношения БЖУ (белки, жиры, углеводы) есть еще такое понятие как суточная потребность в определенных продуктах. Например, каждый день школьник должен съедать:

- примерно 2-4 фрукта (около 200 г);
- 3-5 свежих овощей и зелени (не менее 350-400 г в совокупности);
- 250 г картофеля;
- 95-105 г мяса или 60-80 г рыбы;
- 50 г творога;
- 50 г злаков или бобовых (в сухом виде);
- 100-150 г цельнозернового хлеба или хлебцов;
- 500 мл молочных и кисломолочных продуктов;
- 1 яйцо.



7. Уберите из рациона ребенка все вредные продукты и напитки

Согласно нормам детской диетологии, в день ребенок может съесть всего 20-25 г сладостей и 5 г соли.

8. Готовьте щадящим способом

Вот почему жарка в масле и готовка во фритюре – это не подходящий вариант для детской кухни. Лучше всего отваривать, готовить на пару, тушить без масла, жарить на гриле, запекать в духовке, готовить в мультиварке. Эти способы вполне безопасны и не нанесут вреда детскому ЖКТ.

Если помимо школьных занятий ребенок посещает еще какие-то спортивные секции, то его рацион нужно корректировать с учетом тренировок. Думая, чем кормить школьника, у которого много физических нагрузок, помните, что маленьким спортсменам нужно больше белка и сложных углеводов.

10. Обращайте внимание на индивидуальные особенности ребенка

A vibrant assortment of fresh fruits and vegetables is displayed on a light-colored wooden surface. In the foreground, a woven basket is filled with ripe red strawberries. Behind it, there are clusters of dark blue grapes and green grapes. To the left, a whole orange and a sliced orange are visible. In the center, there are several kiwis, some whole and some sliced to show the green flesh and black seeds. To the right, there are yellow and red cherry tomatoes, a whole kiwi, and a sliced lime. In the background, there are large leafy greens, a purple onion, a green bell pepper, and a blue-handled knife. The entire display is set against a white background with a wooden lattice pattern.