

Здоровое питание школьника

Обычно мамы ответственно подходят к питанию малышей, стараясь выполнять все рекомендации педиатров. Но ребенок растет, идет в школу, и многие родители начинают легкомысленнее относиться к тому, что, когда и как он ест. Они считают, что ребенок уже достаточно взрослый и особого меню ему не требуется.



Школа – большая нагрузка для детского организма, и физическая, и психологическая, и интеллектуальная. И школьнику как никогда необходимо питаться таким образом, чтобы восполнить все энергозатраты.

К тому же правильное, сбалансированное питание – это залог здоровья ребенка, причем не только сегодня, но и в будущем, когда он станет взрослым. Не секрет, что многие заболевания желудочно-кишечного тракта берут начало в детстве, когда из-за беспорядочного питания ребенок уже со школы получает хронический гастрит.

Питание младших школьников

В первую очередь родители должны позаботиться о режиме питания. Ребенок должен есть 4–5 раз в день: утром завтрак, затем перекус в школе, после школы обед, полдник и ужин. Желательно, чтобы он ел в одно и то же время.

Завтрак школьник должен получать обязательно. Некоторые дети утром плохо едят. Если по утрам у вашего ребенка нет аппетита, будите его на полчаса-час раньше, чтобы он проголодался. Кроме того, это позволит ему поесть спокойно, не торопясь.

Лучше всего на завтрак готовить углеводную пищу, так как для умственной работы необходима глюкоза. Но это должны быть не сладости, а медленные углеводы, такие как каши. Хорошо добавить в кашу фрукты или сухофрукты.

Второй завтрак ребенок получает в школе. Он может сам купить себе что-нибудь в школьном буфете, но скорее всего это будет малополезная сладкая булочка или совсем вредные чипсы. Поэтому лучше, если вы дадите ему еду с собой. Подойдут фрукты, например банан или яблоко, легкий салат, йогурт, простокваша, творожок. Чтобы малыш не покупал себе

сладкий сок или, еще хуже, газировку, можно положить ему в школьный рюкзак термос с чаем.

Обед должен быть обязательно горячим. Он может включать овощной салатик, суп, второе и десерт. Если ребенок не хочет или не может съесть весь обед целиком, не заставляйте его. Можно исключить второе блюдо – он съест его позднее.

Полдник – легкий перекус. Это может быть стакан молока, кефира или йогурта, печенье, ватрушка.

На ужин тоже надо предложить ребенку горячее блюдо. Это может быть мясо или рыба с гарниром, но можно обойтись и без мяса (если мясное было на второе), приготовив творожную запеканку или тушеные овощи. Главное – ужинать ребенок должен не позднее, чем за 2 часа до сна.

В рацион школьника должны входить овощи и фрукты, молоко и молочные продукты, мясо, растительное масло, крупы и злаки. Пища должна быть разнообразной и обязательно свежей.

Питание подростков

Основные принципы питания подростков те же, что и младших школьников:

четырёхразовое питание;

обязательный завтрак;

минимум два раза в день горячая пища.

Особенности подросткового возраста – это усиленный рост и половое созревание, что необходимо учитывать, составляя меню для ребёнка 10–16 лет.

Для роста костей нужен кальций, а следовательно, в рационе подростка должно быть достаточное количество молока и молочных продуктов.

Мясные продукты подростку необходимы, так как животный белок является основным строительным материалом» для мышц.

Период полового созревания нередко сопровождается сильной угревой сыпью, поэтому пищу, способствующую появлению угрей, следует ограничить. Это продукты с повышенным содержанием жиров, газированные напитки, кофе, шоколад, сладкая выпечка.

Если подросток занимается спортом, ему требуется больше калорий, и соответственно, больше еды.

Фастфуд. Это бич всех родителей. Как правило, ребенок привыкает к фастфуду в школьные годы. Как отучить его от этой вредной еды? Запретами тут ничего не добьешься. Можно объяснить, чем опасна такая пища, правда, это вряд ли подействует. А вот реальный шанс появления прыщей и угрей, риск располнеть, испортить фигуру могут оказаться сдерживающими факторами.

Для того чтобы у ребенка появилось желание есть здоровую пищу, надо стараться вкусно ее готовить и украшать перед подачей на стол.

Желательно хотя бы одну трапезу в день проводить всей семьей, собираясь вместе за красиво сервированным столом. А вообще вкусовые предпочтения, привычку к здоровой пище надо формировать с самого раннего детства, в том числе и собственным примером. Если родители сами не прочь подкрепиться хот-догом или похрустеть чипсами, то убедить ребенка, особенно подростка, что это вредно, им будет трудно.

Не стоит водить ребенка в кафе быстрого питания, и совсем неправильно отмечать в них памятные события или детские дни рождения. Тогда ребенок будет связывать подобные общепиты с торжествами. И неудивительно, что потом он будет воспринимать поход туда как праздник.

Несколько правил питания школьников

- В ежедневном рационе школьника должны присутствовать животные белки, но не обязательно красное мясо. Это может быть мясо птицы, очень полезна рыба;
- пищу для ребенка желательно варить, тушить, готовить на пару, старайтесь избегать жареных блюд;
 - не приучайте ребенка к копченостям, маринадам, соленьям;
 - никогда не заставляйте ребенка есть, если он отказывается от пищи, или доедать, если он оставил что-то на тарелке;
 - готовьте те блюда, которые нравятся вашему школьнику. Даже самый полезный продукт, если его есть по принуждению, пользы не принесет;
- Конфеты можно давать ребенку изредка, например по праздникам, а вот во фруктах ограничивать его не надо – в доме они должны быть всегда. Желательно, чтобы ребенок ежедневно съедал несколько орехов – они очень полезны для деятельности мозга.

Придерживайтесь в семье принципов здорового питания с самого рождения малыша, и тогда привычка к полезной пище выработается у ребенка с раннего детства

Заведующий
отделением гигиены детей и подростков
врач-гигиенист СЭО
ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска»

Марина Лемешевская