

Харчування школярів молодших класів наближене до харчування старшокласників та дорослих.

Безперервно зростаючий організм дитини потребує раціону, багатому на вітаміни і мінеральні речовини.

Правильне харчування

Кількість жирів регулюється залежно від пори року. У холодний сезон їх повинно бути трохи більше, ніж у літній час.

Їх вживання дає можливість отримати необхідну кількість енергії з невеликого об'єму продуктів.

Меню повинно містити багато різних салатів, свіжих фруктів і овочів. Дитина повинна споживати молоко і молочні продукти в достатній кількості. Крім пісного м'яса, в раціон вже можна вводити жирні страви зі свинини і баранини, спеції і гострі соуси.

Їжу для дітей шкільного віку готують практично так само, як і для дорослих. У підлітковому періоді підвищується активність обмінних процесів, посилено розвивається ендокринна система, спостерігається бурхливий розумовий і фізичний розвиток.

Харчування в підлітковому віці має бути різноманітним, мати повний хімічний склад та енергетичну цінність. У цей період дитина повинна обов'язково вживати білки і жири тваринного походження - м'ясо, молоко, яйця, риба. Необхідні також і вуглеводи - хліб, макаронні вироби, крупи, фрукти, овочі.

Найкращим варіантом буде 4-х разове харчування, краще, якщо в один і той же час.

Організувати режим харчування треба таким чином, щоб дитина отримувала висококалорійну їжу в першій

половині дня за сніданком і обідом. Детальніше див. книгу Юлії Висоцької «Дитяче харчування від народження і старше», глави «Сніданок для розуму» і «Зразковий добовий раціон школяра».

Вечеря повинна бути легкою. По можливості, необхідно передбачити другий сніданок і полуденок.

Харчування має бути організовано вдома або в школі, залежно від часу занять.

Якщо школярі часто відчують підвищені психологічні та емоційні навантаження і при цьому нераціонально харчуються, то виникає великий ризик розвитку захворювань шлунково-кишкового тракту або ожиріння.

Дитяче харчування під час навчання та іспитів

Правильно організоване, продумане харчування сприяє розвитку пам'яті школяра, покращує його здібності, допомагає зняти втому. Забезпечити таке харчування можна за допомогою включення в раціон корисних продуктів.

Щоб зміцнити пам'ять і створювати умови для кращого розвитку здібностей треба давати мигдаль та волоські горіхи. Покращують пам'ять і знімають втому сухофрукти (інжир і родзинки). Кілька яблук на день допоможуть добре відпочити, швидше і легше засвоїти отримані знання, а також міцно і надовго зафіксувати їх в пам'яті. Меню школяра має обов'язково включати

сир, твердий сир, свіжі фрукти.

Не варто забувати про рибу і морепродукти. Всі сорти риби в різних кількостях містять риб'ячий жир. А це багате джерело незамінних жирних кислот «Омега-3». Якраз вони і необхідні мозку для злагодженої роботи, що не відчуває труднощів.

Корисно включити в раціон дитини звичайні курячі яйця. У їх жовтку міститься багато корисних речовин.

Але при цьому треба пам'ятати, що в тиждень можна дати не більше 3-4 яєць.

Харчування школяра і підлітка має бути насичене вітамінами.

Лікарські вітамінні препарати давати не бажано, вітаміни повинні надходити з корисної їжі. Особливо організм потребує вітамінів групи В і вітаміні С.

Вони забезпечують нормальну роботу нервової системи, на яку під час навчання, і особливо в екзаменаційну пору, припадає велике навантаження і вона змушена працювати на межі.