

Про користь гарячого харчування дітей



Правильне дитяче харчування ґрунтується на принципах здорового, збалансованого раціону, адже, по-перше, дитячий організм росте і розвивається, а по-друге, діяльність дитини пов'язана зі значною розумовою активністю, а ці процеси є дуже енергозатратними і вимагають насиченого і якісного раціону. Правильне харчування для дітей також має включати групи продуктів, багатих вітамінами, мінералами і

мікроелементами, щоб насичувати молодий організм усім необхідним для розвитку як фізичного, так і розумового.

Правильне харчування дітей має здійснюватися 4-5 разів на день, при цьому дієтологи рекомендують включати в раціон дітей гарячі страви на сніданок, обід і вечерю. Учні, які не споживають під час навчального дня гарячу їжу, швидше стомлюються, частіше скаржаться на головні болі, втому, на болі в шлунку, поганий присмак у роті, поганий настрій і знижену працездатність. До того ж, згідно зі статистикою, хвороби шлунка серед дітей шкільного віку займають друге місце після захворювань опорно-рухового апарату.

Словом, все більше фактів говорить на користь обов'язкового гарячого харчування для всіх дітей під час їх перебування в закладі освіти. Правильне харчування дітей в закладі освіти виключає жирні смажені страви, занадто гостру, солону, солодку їжу, а також використання тугоплавких жирів (свинячого, качиного, гусячого, баранячого та маргарину). Якщо біля закладу освіти є магазин, дитина може купувати на перервах різну шкідливу їжу – чіпси, сухарики, газовану воду і т.п. Постарайтеся захистити його від цього: поясніть, що така їжа шкідлива; попросіть вчителя, щоб він не пускав дітей у магазин; якщо потрібно – обмежте кишенькові гроші.

Для зростаючого організму обов'язкові молоко, сир, сир, кисломолочні продукти - джерела кальцію і білка. Дефіцит кальцію і фосфору також допоможуть заповнити рибні страви. Як гарнір краще використовувати не картоплю чи макарони, а тушковані або варені овочі (капусту, буряк, цибуля, морква, капусту). За день дитина повинна випивати не менше 1.5 літрів рідини, але не газованої води.

Харчування школяра має бути збалансованим. У меню обов'язково повинні входити продукти, що містять не тільки білки, жири і вуглеводи, а й незамінні амінокислоти, вітаміни, деякі жирні кислоти, мінерали й мікроелементи. Ці компоненти самостійно не синтезуються в організмі, але необхідні для повноцінного розвитку дитячого організму. Співвідношення між білками, жирами і вуглеводами має бути 1:1:4.