

## Питание детей школьного возраста



Хотя ваш ребенок уже подросток и пошел в школу, он все еще требует огромного количества заботы и внимания. Правильное питание детей школьного возраста – залог здоровья в будущем. Именно поэтому важно узнать о нем как можно больше и как можно раньше.

Также, как и у детей помладше, большую роль продолжает играть режим питания. Как утверждают медики, наиболее оптимальным является питание детей 4-5 раз в день. Примерным режимом питания может служить следующий распорядок. Первый завтрак ждет детей школьного возраста в 8 утра, второй – в 11, обед не раньше 15.00, а ужин – в 20.00.

Обратите внимание, продолжительность времени, разделяющего приемы пищи не более 5 часов. В противном случае ребенок может испытывать чувство голода, не исключены проблемы с усвоением или перевариванием пищи. Ночью ребенок может не есть до 12 часов.



Так как ребенок посещает школу, второй завтрак проходит в школьной столовой. А потому вашей задачей в начале дня является накормить ребенка полноценным завтраком. Именно завтрак детей школьного возраста довольно частая проблема, ведь нередко ребенок, проснувшись, бежит в школу, не успев, или не захотев поесть. В то же время, согласно исследованиям, дети, регулярно завтракающие, получают гораздо больше питательных веществ, чем те, которые завтрака лишены.



Разумеется, то, что вы едите на завтрак, имеет первостепенное значение. Один из возможных быстрых и простых вариантов завтрака – зерновые продукты с молоком, фруктами или ягодами. С таким завтраком детям обеспечен оптимальный набор питательных веществ.

В питании детей школьного возраста заключается немало нюансов.

Перечислим некоторые из них:

- следите за свежестью и качеством продуктов для детей.

- избегайте жирных, острых, соленых или жареных блюд. Жирное, копченое или мясо с кровью – не для детей школьного возраста. Оставьте эти деликатесы хотя бы на старших школьников. Маленькому ребенку усвоить их будет тяжело, возможны пищевые расстройства.

- обязательно в рацион ребенка должны включаться супы (как мясные, овощные, так и молочные), молоко, творог, хлеб, масла (растительное и сливочное). Конечно, не забудьте об овощах, фруктах и ягодах, которые так любят дети.

- а вот чай, кофе, шоколад или какао – только по чуть-чуть, их возбуждающее действие всем известно.

- самые полезные блюда – приготовленные на пару.

- напитки на столе должны появляться только после второго блюда.

- сладкое давайте только после еды. Иначе, ваш ребенок, нажевавшись, откажется от полезной пищи.

Приведем средний набор продуктов, необходимый для ребенка 11 лет, рекомендуемый медиками. Итак, каждый день ребенок должен съесть 200

грамм мяса и бобовых, столько же зерновых продуктов; 3 чашки молочных продуктов, столько же растительных продуктов; 2 чашки различных фруктов и 6 чайных ложек масел (растительного и сливочного).

Поговорим немного о культуре питания. Важно не только то, что ваш ребенок будет есть, но и каким образом. Именно у детей школьного возраста закладываются привычки, остающиеся на всю жизнь. Покажите ребенку, как правильно питаться, расскажите ему о здоровой пище. Для этого, в первую очередь, будьте для ребенка достойным примером для подражания. Не заставляйте его есть ненавистный кабачок или пить кефир в одиночестве. Покажите, как вам самим нравятся эти полезные продукты.

Старайтесь чаще готовить дома, делайте ставку не на быструю, а на полезную пищу. Вовлекайте ребенка в процесс приготовления обеда или ужина. Так он научится ценить ваш труд и старание.



Устраивайте семейные обеды по мере возможности. Это не только укрепит вашу семью и сблизит вас со своими детьми, но и, как показывают исследования, уменьшит вероятность переедания, ускорит пищеварение. В конце концов, совместный обед – лишний повод пообщаться с детьми, больше узнать об их жизни, настроениях, переживаниях.

Особый подход требуется к детям школьного возраста, не желающим кушать как следует. Ни в коем случае не давите на ребенка, иначе вы привьете ему отвращение к еде. Быть может, его поведение имеет логическое объяснение. Выясните, ел ли он в столовой, или перекусывал что-либо дома. Может быть, ему не нравится блюдо, которое вы ему предлагаете. Действуйте не силой, а убеждением. Перехитрите его, попытайтесь уговорить его попробовать полезное кушанье. Возможно, ребенок согласится съесть половину, а оставшуюся часть обеда выбрать из своего любимого продукта.



Вовлеките своего ребенка в процесс покупки продуктов и приготовления пищи, ведь это самый простой способ привить ему основные принципы здорового питания. Пусть ребенок развивает самостоятельность - ведь вам так приятно будет предоставить ему выбор продуктов в магазине. Однако не пускайте все на самотек. Чтобы не вернуться домой только с соком или сладостями, ведите себя грамотно. Пусть ребенок выбирает между цветной капустой или фасолью, между виноградом или бананами, ограничьте его выбор теми продуктами, которые вы и так собирались купить.

С точки зрения психологии, нежелательно поощрять детей школьного возраста продуктами питания, будь то мороженое, сок или фрукты. Таким поведением вы можете приучить ребенка не замечать сигналов к приему пищи. Если уж очень хочется похвалить ребенка особенным образом, выберите ему книжку, или хорошую игрушку. Лучше всего, если вы подарите ему свое время, позанимайтесь спортом или просто погуляете вместе.

Еще один немаловажный момент в питании детей школьного возраста – грамотное сочетание физической активности и потребления калорий. Если ваш ребенок занимается спортом или имеет какие-то иные физические нагрузки, это не значит, что он должен переедать. Даже у очень активных детей высокое содержание жира и сахара в пище может привести к излишней массе тела. А лишний вес, набранный в детстве, ребенок с большой вероятностью перенесет и во взрослую жизнь.



Питание детей должно производиться грамотно и с умом. Если вы хотите, чтобы в будущем ваш ребенок не знал проблем с пищеварением или с лишним весом, обратите внимание на наши рекомендации.