



Поговорим
О ШКОЛЬНОМ
ПИТАНИИ



Разве Паша виноват,
Съев на завтрак шоколад?
Разве Маша виновата,
Пообедав сладкой ватой?

Нет, конечно. Маша с Пашей
Кушали бы щи да кашу,
Если бы их мама с папой
Не кормили всякой бякой.

ЦЕЛЬ:

Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.



Питание ребенка-школьника стало с недавнего времени не только головной болью родителей, но и серьезной проблемой современной диетологии. По данным исследований, только в столице 80% учеников недополучают витаминов и минералов и, как следствие, хуже успевают, медленнее соображают, быстрее утомляются и к окончанию средней школы приходят с целым букетом различных заболеваний.



Каким же должен быть «умный» рацион учащегося, чтобы, с одной стороны, ребенок получал все необходимые организму вещества, выдерживал ежедневные физические и психологические нагрузки и учился на пятерки. А с другой - пища приносила бы не только пользу, но и удовольствие?



Завтрак - всему голова

Важнейшей составляющей рационального питания школьника является завтрак. «Следите за тем, чтобы ребенок уходил в школу сытым, - рекомендует профессор родителям. - Ведь зачастую завтрак - это единственный прием пищи, который можно проконтролировать, чтобы быть абсолютно уверенным, что хотя бы раз в день ребенок поел, как следует».

Завтрак должен быть достаточно питательным. Хорошее «топливо» для мозга - сахар. Однако, помимо сладкого, первый прием пищи должен быть насыщен и другими пищевыми веществами, в том числе, сложными углеводами, которые также необходимы для умственной деятельности. Поэтому неплохой выбор на завтрак - каша (в том числе овсяная), тосты, хлопья или мюсли, яйца, соки, йогурты, овощи и фрукты.





«Какого-то идеального завтрака на каждый день не существует, - говорит Игорь Конь. - Важно, чтобы еда была вкусной и ребенок ел с удовольствием. Некоторые дети не любят те или иные продукты. Тут я советую заменять их равноценными. Если малыш отказывается от молока - предложите ему кисломолочные продукты. Не любит сливочное масло - попробуйте сливки. Всегда можно найти выход».

Многие родители считают, что ребенок может позавтракать и в школе. К сожалению, наши образовательные учреждения далеко не всегда оправдывают родительские ожидания. Несмотря на множество рекомендаций и программ по совершенствованию питания детей и подростков, многие школьные меню до сих пор не радуют разнообразием и не всегда учитывают суточные потребности ребенка. Особенно это относится к школьным буфетам.

Поэтому полностью перекладывать ответственность за рациональное питание своего ребенка на школьное учреждение вряд ли имеет смысл.



Растущему организму школьника необходим полный набор пищевых веществ: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Недостаток одного или нескольких из них приводит к задержке роста и развития.

Белки необходимы для построения новых клеток и тканей.

Наибольшей биологической ценностью обладают белки, в которых содержится сбалансированный набор аминокислот - заменимых и незаменимых. Источником таких белков служат молоко и молочные продукты, рыба, яйца, мясо. Однако не стоит увлекаться белковой пищей только животного происхождения. Например, мясо не стоит давать ребенку ежедневно в неограниченных количествах, даже если он его обожает. А вот рыба детям очень полезна - она легко усваивается, богата минеральными солями, витаминами и содержит необходимые для умственного развития омега-3 жирные кислоты. Кстати, жиры также являются важным строительным материалом для органов и тканей, в том числе и для мозга. Кроме того с ними в организм поступают жирорастворимые витамины. Но важно, чтобы в рационе присутствовали легкоусвояемые жиры. Они содержатся в сливочном и растительном маслах.

Витамины повышают физическую и умственную работоспособность, содействуют устойчивости организма к различным заболеваниям. «Если вы хотите, чтобы ваш ребенок рос активным, подвижным и умным, давайте ему поливитаминные препараты, - советует Игорь Конь, - В нынешнее время, когда ученики каждый день находятся в стрессовой ситуации, испытывают большие умственные перегрузки, витамины становятся незаменимыми помощниками детскому организму».





РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

Сливочное масло: 30-40 г

Растительное масло: 15-20 г

Хлеб (пшеничный и ржаной): 200-300 г

Крупы и макаронные изделия: 40-60 г

Картофель: 200-300 г

Овощи: 300-400 г

Фрукты свежие: 200-300 г

Сок: 150-200 мл

Сахар: 50-70 г

Кондитерские изделия: 20-30 г

Молоко, молочные продукты: 300-400 г

Мясо птицы (филе): 100-130 г

Рыба (филе): 50-70 г

Старайтесь избегать:

- Белый хлеб и другие насыщенные углеводы.
- Тяжелую пищу, как например колбасы, салями, чипсы.
- Высококалорийные пирожные, печенье и другие сладости. Замените их батончиками мюсли.
- Газированные напитки или фруктовые коктейли. Выбирайте 100% натуральный сок или воду.



фото Врайка
www.vkysno.kiev.ua