

## СЕМЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

1. На завтрак обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал - каша, картофель, макароны. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков - соки, чай, кофе с молоком. НЕЛЬЗЯ! Подгонять детей во время еды, особенно за завтраком. Если ребенок ест медленно, он и съест меньше, и насытится скорее, а, если он уже просто не хочет есть и ковыряется в тарелке, затягивая этот процесс, просто выпроваживайте его из-за стола, никогда не заставляйте его доедать, если он уже не хочет есть! Этим вы поможете ему в будущем избежать проблем с весом.

2. Перекусы. Пакетированные соки - не самый оптимальный вариант, но, безусловно, лучший выбор, когда речь идет о том, что дать ребенку с собой в школу на «перекус». 200-граммовые пакетики с трубочками соков (именно соков, а не нектаров и т.п., тщательно следите за надписями на этикетках, это должен быть 100% натуральный, без сахара и консервантов сок) + печенье, крекеры, бутерброд или фрукты.

3. Помните, что перерывы между приемами пищи у детей не должны превышать 4-х часов (у взрослых - 5), чтобы не было застоя желчи. Если в школе организовано горячее питание, то достаточно будет положить ребенку 2-3 печенья, пакетик сока, яблоко или грушу. Если же у него не будет возможности полноценно поесть в школе, нужно позаботиться о достаточном «перекусе». Лучший вариант – кусочек отварного мяса (говядины или курицы) + овощи, например огурец, болгарский перец, морковь, капустный лист. Добавьте нежирного сыра, бутылочку питьевого йогурта. Сейчас в магазинах очень много пластиковых контейнеров для школьных завтраков, даже с отдельными ячейками для разных продуктов.

4. Нежелательно перебивать аппетит бутербродами, чипсами, сладостями. Большое количество выпечки, сладостей, газировок приводит к нарушению обмена веществ. Организм привыкает к тому, что ему нужно перерабатывать много сладкого, в связи с чем инсулина выделяется больше, чем надо. Подобное состояние называется гиперинсулинемией. Оно развивается даже у худеньких подростков и чревато повышением риска сахарного диабета. В связи с высоким уровнем инсулина у школьников могут возникать эпизоды гипогликемии, когда существенно снижается содержание сахара в крови. Распознать гипогликемию можно по острому ощущению голода между приемами пищи, сильному головокружению на голодный желудок. Как правило, от подобного состояния подросток извлекается повторным

употреблением конфет или булочек. В дальнейшем это может привести к появлению лишнего веса и даже ожирению.

5. Обед школьника зависит от того, где он его получает, дома или в школе. Но в любом случае меню обеда должно включать в себя небольшое по объему первое - суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо - отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.

6. Если между обедом и ужином большой промежуток времени, целесообразно добавит полдник – свежие фрукты с натуральным йогуртом, или сыр с чаем, или молоко с цельнозерновой булочкой.

7. На ужин - яичное, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, халву, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион, лучше их оставлять на выходные и праздничные дни. Обязательно следите, чтобы ребенок выпивал в течение дня достаточное количество обычной питьевой воды – не менее 1- 2-х литров (в зависимости от возраста и веса)!