

## **Правильная организация приемов пищи детьми**

### **Завтрак дома**

Нередко дети плохо завтракают перед школой или вовсе отказываются от еды. Это может плохо сказаться на их здоровье. С другой стороны, в этом непростом возрасте насильно решить проблему невозможно, да и не стоит. Как же ребенку получить полноценное питание, которое ему просто необходимо?

Взрослым следует понаблюдать за вкусовыми предпочтениями подростка и постараться предложить школьнику на завтрак что-нибудь полезное и вкусное. Объяснить ему, почему так важно поесть перед школой.

Пища для завтрака не должна быть "тяжелой", перенасыщенной жирами. Это может быть рыба, вареное яйцо или омлет, котлета, творог, каша. И обязательно - какие-нибудь овощи. Можно дополнить меню чаем, какао с молоком или соком.

### **Завтрак с собой**

С собой в школу можно дать бутерброд с отварным мясом или сыром. Можно предложить ребенку взять йогурт, рогалики, пирожки, булочки. Если есть возможность, можно приготовить ребенку сырники, запеканки. Осенью особенно хороши яблоки, груши, огурец или морковь. С собой в тщательно вымытой фляжке или бутылочке школьник может взять сок, компот или чай.

Очень важно учитывать, что некоторые продукты могут быстро испортиться при комнатной температуре. Особенно быстро портятся мясные продукты. Несвежая вареная колбаса только навредит желудку. Особенно эта тема актуальна для холодного времени года, когда в школах включают отопление, и продукты портятся быстрее.

### **Горячий обед**

"Школьный бутерброд" не может заменить полноценного обеда. Поэтому важно объяснить ребенку, особенно если он остается после уроков на "продленку", что очень важно и полезно есть "горячее". Если же ребенок находится на занятиях до часа или до двух, а затем отправляется домой, взрослые должны проследить, чтобы там его ждал полноценный обед.

Обед школьника должен состоять из нескольких блюд: обязательно жидкое горячее блюдо (суп или борщ), мясо, птица или рыба, гарнир, салат из овощей. Первое блюдо для ребенка стоит готовить на втором бульоне. Мясо или рыбу лучше отваривать, тушить, жарить в небольшом количестве масла. В качестве гарнира подойдут каши, макароны из твердых сортов пшеницы, отварной картофель, тушеные овощи. После обеда можно предложить ребенку компот или кисель.

### **Ужин**

Ужин ребенка – последний прием пищи, он не должен быть слишком поздним и плотным. На ужин можно приготовить овощные блюда - различные запеканки, голубцы, фаршированный перец. Можно накормить ребенка кашей или молочными блюдами, если вы не ели их на завтрак, блюдами из яиц. Перед сном предложите выпить стакан кефира или молока.

### **Домашняя упаковка**

Огромное значение имеет то, как упакован школьный завтрак, и в каких условиях ребенок его будет есть. Можно использовать пластмассовые судочки или пищевую пленку. В судочках пища не потеряет своей первичной формы, не запачкает учебники. Зато завтрак, упакованный в пленку, с точки зрения гигиены питания безопаснее и удобнее. Ведь не секрет, что школьники не всегда моют руки перед едой. В таком пакете можно кусать

бутерброд и при этом не прикасаться к нему, держась только за пленку. Правда, это не означает, что ребенку не нужно заботиться о чистоте рук. Родители должны рассказывать школьнику о важности личной гигиены для его здоровья.

### **Диета**

У многих подростков в связи с перестройкой всего организма нередко возникают проблемы с обменом веществ и, как следствие, проблемы с лишним весом и состоянием кожи. Иногда эти неприятности кажутся взрослым незначительными, но для самого подростка они очень болезненны. Важно не оставить ребенка наедине с этими проблемами, тем более что многие из них корректируются при помощи правильно подобранной диеты.

При этом ни в коем случае нельзя формировать эту диету самостоятельно, без помощи диетолога. Потому что в любом случае ребенок должен получать все необходимые вещества и микроэлементы. Категорически исключаются любые голодания, "разгрузочные дни", диеты с жестким ограничением по калориям, тяжелые даже для взрослого организма.

Все перечисленные проблемы как правило носят временный характер и устраняются за счет сбалансированного питания, режима дня и физических упражнений. Однако если нарушения имеют более серьезный характер, то вопросы лечения должны решаться специалистами.

### **Что следует исключить из питания юного школьника**

В первую очередь из рациона ребёнка стоит исключить или свести к минимуму фабричную пищу. Если же вы всё-таки покупаете такие продукты, то обязательно ознакомьтесь с составом, прежде чем купить. Ведь только вы пока несёте ответственность за здоровье ребёнка.

### **Продукты, от которых стоит отказаться совсем:**

- гамбургеры и чипсы, сухарики с вкусовыми приправами
- мучные жареные изделия
- колбасные изделия
- жевательные и сосательные конфеты
- натуральный кофе
- тонизирующие и сильно газированные сладкие напитки.
- фаст-фуд

