

Советы для родителей по организации здорового питания школьника.

Здоровье ребенка невозможно без правильного питания. В школьном возрасте закладывается существенная часть пищевых предпочтений человека. Задача родителей - направить эти предпочтения в сторону здорового питания.

На что нужно обратить внимание при планировании рациона ребёнка в первую очередь?

При выборе зерновых продуктов отдавайте предпочтение цельнозерновым хлебобулочным изделиям, макаронам, кашам. Обращайте внимание на продукты, обогащенные витаминами и минеральными веществами.

Предлагайте ребёнку в качестве гарнира отварной картофель или пюре, но не жареный картофель. Мясные блюда также лучше выбирать тушёные, отварные или приготовленные на пару. Избегайте появления в меню школьника жареных блюд, жирных чипсов или солёных сухариков.

В рационе Вашего ребёнка должно быть много овощей и фруктов. Они содержат не только некоторые необходимые детскому организму витамины и минералы, но и пищевые волокна, органические кислоты, улучшающие всасывание железа из других продуктов.

Помните, что молоко и молочные продукты - залог «здоровья» костей Вашего ребёнка. Постарайтесь сделать так, чтобы молоко стало любимым напитком ребёнка. Оно может прекрасно утолять жажду и заменить сладкие газированные напитки.

Продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, птица, рыба и яйца, необходимы для нормального роста и развития школьника. Отдавайте предпочтение свежеприготовленным мясным продуктам, а не консервам и колбасам. Включайте рыбные блюда в меню ребёнка не менее трёх раз в неделю: они содержат необходимые ребёнку жирные кислоты, а морская рыба - ещё и йод. При приготовлении пищи используйте йодированную соль, старайтесь использовать её умеренно.

С семи до семнадцати лет ребёнок проводит значительную часть жизни в школе. Постарайтесь объяснить ребёнку, что пренебрегать горячим питанием в школе не стоит.

Постарайтесь, чтобы ребёнок всегда имел с собой здоровый перекус: яблоко, зерновой батончик, сок. Не давайте ребёнку шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков. Выработайте у ребёнка негативное отношение к этим продуктам, рассказывая об их вредном влиянии на здоровье и внешность.

Приучайте ребёнка утром завтракать дома. Ешьте утром сами, ведь именно на Ваше поведение ребёнок ориентируется в первую очередь.