

Чим годувати школяра, щоб він ріс розумним і здоровим?

Яким же повинен бути «розумний» раціон учня, щоб, з одного боку, дитина отримувала всі необхідні організму речовини, витримувала щоденні фізичні та психологічні навантаження і вчилася на п'ятірки. А з іншого - їжа приносила б не тільки користь, але і задоволення?

Сніданок - усьому голова

Найважливішою складовою раціонального харчування школяра є сніданок. «Слідкуйте за тим, щоб дитина йшла до школи ситою, - рекомендує професор батькам. - Адже часто сніданок - це єдиний прийом їжі, який можна проконтролювати, щоб бути абсолютно впевненим, що хоча б раз на день дитина поїла як слід ».

Сніданок повинен бути досить поживним. Хороше «паливо» для мозку - цукор. Однак, крім солодкого, перший прийом їжі повинен бути насичений і іншими харчовими речовинами, в тому числі, складними вуглеводами, які також необхідні для розумової діяльності. Тому непоганий вибір на сніданок - каша (в тому числі вівсяна), тости, пластівці або мюслі, яйця, соки, йогурти, овочі і фрукти.

Якогось ідеального сніданку на кожен день не існує. Важливо, щоб їжа була смачною і дитина їла із задоволенням. Деякі діти не люблять ті чи інші продукти. Радимо замінювати їх рівноцінними. Якщо малюк відмовляється від молока - запропонуйте йому кисломолочні продукти. Не любить вершкове масло - спробуйте вершки. Завжди можна знайти вихід.

Багато батьків вважають, що дитина може поснідати і в школі. На жаль, наші освітні установи далеко не завжди виправдовують батьківські очікування. Незважаючи на безліч рекомендацій і програм з удосконалення харчування дітей і підлітків, багато шкільні меню до сих пір не радують різноманітністю і не завжди враховують добові потреби дитини. Особливо це відноситься до шкільних буфетів.

Тому повністю перекладати відповідальність за раціональне харчування своєї дитини на шкільну установу навряд чи має сенс.

Щоденне підкріплення

Чи потрібно давати дитині їжу з собою, чи не зашкодять бутерброди?

Це питання особливо хвилює батьків дітей молодших класів.

Подібний «сухий пайок» не зашкодить, якщо в школі немає нормальної їдальні або ваш школяр не хоче там харчуватися. Загорніть дитині сік і пару бутербродів з сиром. Це буде хорошим «підживленням» для організму. Вони шкідливі, коли ними харчуються цілий день всухом'ятку. Але якщо вибирати між одним з'їденим бутербродом і голодним шлунком - перевагу потрібно віддати першому.

Зростаючому організму школяра необхідно отримувати повний набір харчових речовин: білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни. Недолік одного або кількох з них призводить до затримки росту і розвитку.

Білки необхідні для побудови нових клітин і тканин. Найбільшою біологічною цінністю володіють білки, в яких міститься збалансований набір амінокислот - замінних і незамінних. Джерелом таких білків служать молоко і молочні продукти, риба, яйця, м'ясо. Проте не варто захоплюватися білковою їжею тільки тваринного походження. Наприклад, м'ясо не варто

давати дитині щодня в необмежених кількостях, навіть якщо вона його обожнює. А ось риба дітям дуже корисна - вона легко засвоюється, багата мінеральними солями, вітамінами і містить необхідні для розумового розвитку омега-3 жирні кислоти. До речі, жири також є важливим будівельним матеріалом для органів і тканин, в тому числі і для мозку. Крім того з ними в організм надходять жиророзчинні вітаміни. Але важливо, щоб у раціоні були присутні легкозасвоювані жири. Вони містяться у вершковому і рослинному маслах.

Вітаміни підвищують фізичну і розумову працездатність, сприяють стійкості організму до різних захворювань. Якщо ви хочете, щоб ваша дитина росла активною, рухливою і розумною, давайте полівітамінні препарати. В нинішній час, коли учні кожен день знаходяться в стресовій ситуації, відчувають великі розумові перевантаження, вітаміни стають незамінними помічниками дитячому організму.

Вся справа у вітамінах

Щоб школяр був не тільки здоровим, але і розумним, йому необхідні вітаміни групи В. Головні вітаміни «для розуму» - це В1, В2, В6, В12. Часто люди думають, що цих вітамінів цілком достатньо в фруктах. Але це не так. Фрукти - основне джерело вітаміну С, а вітаміни групи В зустрічається в основному в звичайних продуктах, про які ми найчастіше забуваємо. Вітамін В1, наприклад, надходить в організм з хлібом, особливо з борошном грубого помелу, крупами (необроблений рис, овес), бобовими, м'ясом. Вітамін В2 міститься головним чином в молочних продуктах. В6 є у неочищених зернах злакових, зелених листових овочах, дріжджах, гречаних і пшеничних крупах, рисі, бобових. Ну а В12 є в таких продуктах, як печінка, нирки, яловичина, домашня птиця, риба, яйця, молоко, сир.

Звичайно, якогось унікального, секретного меню, завдяки якому з дитини в майбутньому зможе вирости геній, в природі не існує. Але якщо школяр буде харчуватися раціонально, різноманітно, щодня отримуючи всі необхідні його організму речовини, то ви скоро помітите, що чадо радує вас не тільки хорошим настроєм і здоровим кольором обличчя, а й високими балами в щоденнику.

Дитина шкільного віку має щоденно отримувати:

Вершкове масло	- 30-40 г
Рослинна олія	- 15-20 г
Хліб (пшеничний і житній)	- 200-300 г
Крупи і макаронні вироби	- 40-60 г
Картопля	- 200-300 г
Овочі	- 300-400 г
Фрукти свіжі	- 200-300 г
Сік	- 150-200 мл
Цукор	- 50-70 г
Кондитерські вироби	- 20-30 г
Молоко, молочні продукти	- 300-400 г
М'ясо птиці (філе):	- 100-130 г
Риба (філе):	- 50-70 г

