

А если в школе не кормят?



К сожалению, не во всех школах организовано горячее питание школьников. В некоторых учебных заведениях есть только буфеты, предлагающие булочки, пирожные, кондитерские изделия, чай, соки и газировку. Заменить этим завтрак, конечно, нельзя. Единственный выход давать ребёнку еду с собой в школу. При этом совершенно необязательно ограничиваться бутербродами. В специальную коробку для завтраков можно положить салат, омлет или запеканку. Если же выбрать коробку с красивым и модным дизайном она поможет ребёнку преодолеть стеснение и спокойно есть свой завтрак на виду у всех.

Памятка родителям!

Школьник должен получать пять приемов пищи в день, из них три – с горячим блюдом. Соблюдение режима помогает профилактике заболеваний, а планирование питания надо делать с учетом смены, в которую учится ребенок. Эффективный способ покормить ребенка в школе – дать ему еду с собой.



ГБУЗ «Южно-Сахалинская
детская городская поликлиника»
Отделение медицинской профилактики.

Питание ШКОЛЬНИКОВ



Беззаботные дни школьника закончились, и начинается совсем другая жизнь. Школа, домашние задания, уроки физкультуры и внеклассные занятия изменяют потребности ребенка в энергии. Вместе с потребностями должно измениться и питание. В чем же отличие питания школьников от дошкольников, а так же учеников младших классов от старшекласников?



ГБУЗ «Южно-Сахалинская
детская городская поликлиника»
Отделение медицинской профилактики.

Разнообразим рацион.

Теперь ребенку можно подавать на стол многое из того, чего прежде было лучше избегать: копчености, многие деликатесы, жареную пищу и даже колбасу. Хотя, конечно, не стоит бросаться радовать школьника новым меню прямо первого сентября. Вводите изменения по не многу и осторожностью.

Идеальный здоровый завтрак утренняя каша — не наказание, а залог бодрости на много часов. Узнайте, почему! Именно в раннем школьном возрасте человек приобретает многие хронические заболевания, например, гастрит. Чтобы этого избежать, нужно по-прежнему тщательно следить за тем, что и когда ребенок ест.



Соблюдаем режим.

У работающих родителей младшие школьники днем обычно находятся под присмотром бабушки или няни. Поэтому принципы и режим питания должны быть четко донесены до тех, кто будет его в отсутствие родителей кормить ребенка.

Сменный график.

Режим питания школьника зависит от того, в какую смену он учится. Если в школе организовано горячее питание, то школьник получает два завтрака: один дома, перед выходом, и второй в школе, на большой перемене. Обедает он или в школе, или дома, а вечером ужинает. Учащиеся во вторую смену завтракают, обедают и ужинают дома, а в школе получают только горячий полдник. Это следует учитывать, подготавливая ребенку еду на день.



Завтрак.

На завтрак школьнику могут быть предложены каша, яйца или запеканка. Если ребенок получает горячий завтрак в школе, то дома он может позавтракать бутербродами, хотя лучше все-таки горячее блюдо. Если в школе такого питания нет, ребенку необходимо полноценно поесть дома. Голодный школьник, перекусивший «всухомятку», быстрее устает и хуже учится. Запить завтрак можно чаем, молоком, кефиром или какао.

Обед.

В состав обеда должны входить три-четыре блюда: суп, мясо или рыба с гарниром, третье блюдо, а так же закуска. На закуску хорошо подойдут овощные салаты, тертая морковь, капуста. Многие дети не любят суп, но он необходим для полноценного обеда. Мясное или рыбное блюдо подаются с гарниром из овощей, макарон или каши, или в виде смешанных блюд: рагу, голубцов, фаршированных овощей. В качестве третьего блюда обычно предлагается компот из сухих или свежих фруктов.



Еда вечером.

Полдник, в отличие от остальных приемов пищи, может состоять из печенья, булочки, зефира или хлеба с мармеладом. Подходящие напитки: сок, молоко, чай или какао. Ужин — последний за день прием пищи, после которого не должно быть никаких перекусов. В том числе семечек, чипсов или попкорна перед телевизором. Съесть его надо не позже, чем за два часа перед сном. Ужин состоит из горячего блюда, что подаётся в обед на второе. В течение дня между основными приемами пищи школьник может есть фрукты или овощи.