

Беззаботные дни дошкольника закончились, и началась **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 также учеников младших классов от старшекласников?

Разнообразие рациона

Теперь ребенку можно подавать на стол многое из того, **чего прежде было лучше избегать**. Хотя, конечно, не стоит бросаться радовать школьника новым меню прямо первого сентября. Вводите изменения понемногу и с осторожностью.

Идеальный здоровый завтрак

Утренняя каша – не наказание, а залог бодрости на много часов. 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.

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.

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 кормить в отсутствие родителей. Как и прежде, как минимум три приема пищи должны содержать горячее блюдо. Обычно это завтрак, обед и ужин.

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 или какао.

Обед

В состав обеда должны входить три-четыре блюда: суп, мясо или рыба с гарниром, третье блюдо, а также закуска. На закуску хорошо годятся 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, например, рыбы, каши, яичницы или запеканки. Также подходят для ужина те же блюда, что подаются в обед на второе.

В течение дня между основными приемами пищи школьник может есть фрукты или овощи.

Памятка для родителей: в каких продуктах «живут» витамины

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно

влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

