

Завтрак для школьника

27.09.2023г.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора напоминает о важности завтрака для детей. Завтрак - главный и самый важный прием пищи для растущего организма. Именно он запускает все жизненно важные процессы в организме. Школьнику первый прием пищи дает так называемое «топливо» для работы — то есть энергию на весь учебный день.

Рекомендуем детям по утрам полноценно завтракать – так у них не будет слабости на уроках. Школьники, ежедневно получающие полноценные сытные завтраки, лучше учатся, не испытывают проблем с лишним весом и реже болеют. Съесть сладости можно лишь после завтрака. Завтрак обязателен, поскольку, утренний прием пищи – отличная профилактика избыточного веса у детей и подростков. Эта полезная привычка поможет избежать ожирения и во взрослом возрасте.



Причины, по которым не стоит отказываться от завтрака:

- повышение концентрации внимания и повышение способности к обучению
- снижение вероятности развития ожирения
- улучшение настроения
- предотвращение дефицита питательных веществ
- предотвращение серьезных проблем со здоровьем
- формирование положительной привычки.

Культуру еды следует воспитывать у ребенка с ранних лет. Он должен обязательно иметь представление о том, что существует завтрак, обед, полдник и ужин. Старайтесь соблюдать режим дня, который научит правильно организовать питание. Оптимальное время для завтрака школьника — 7-7.30. Если ребенок отказывается от завтрака, утверждая, что не голоден, постарайтесь отодвинуть время вечерней трапезы на более раннее время.

Каким должен быть завтрак школьника?

Завтрак школьника должен быть не только вкусным, но и полезным.

Главными составляющими здорового меню для ребенка являются:

Фрукты и овощи

Овощи, сезонные фрукты и цитрусовые позволяют восполнить недостаток витаминов, что особенно актуально в осенне-зимний период.

Зерновые продукты

Злаковые хлебцы, каши и печенье содержат клетчатку, железо, витамины А и Д. В них также содержится большое количество углеводов, которые быстро усваиваются, становясь источниками энергии для мозга, благодаря чему ускоряются мыслительные процессы и улучшается память.

Молочные продукты

Молоко, твердый сыр, йогурт, творог — бесценные источники кальция, полезного для суставов и костей. В молочных продуктах содержатся необходимые для развития белки, аминокислоты и углеводы.

Приготовить полезный завтрак сложно, особенно когда вы спешите на работу и вокруг царит суета. Предлагаем ознакомиться с простыми вариантами вкусного и полезного завтрака, от которого ваш ребенок точно не откажется.

1. Каша с нежирным молоком и фруктами.
2. Вафли с сыром и фруктами.
3. Паровой омлет с овощами.
4. Маффины с отрубями и ягодами.
5. Нежирная индейка или курица, поджаренная на тосте.
6. Творог с фруктами и цельнозерновая булочка.
7. «Живой» йогурт со злаками и орехами.
8. Бутерброд из цельнозернового хлеба с сыром + какао.

На самом деле вариантов сделать завтрак вкусным и полезным огромное множество. При составлении меню следует учитывать предпочтения своего ребенка — главное, чтобы он был готов принимать завтрак и любил такие продукты.

Не забывайте, что для ребенка очень важен личный пример родителей дома и педагогов в школе.