

Завтрак для школьника

- 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.

Важен ли завтрак?

Бутерброд и стакан сока - думаете, это нормальный завтрак для организма школьника? Многие считают, что этого достаточно. Каким должен быть правильный завтрак для организма школьника?

Поднимайтесь и поднимайте ребенка заблаговременно. Лишние 10 минут под одеялом едва ли - окажутся полезней, чем нормальный, размеренный завтрак для детского организма. В идеале завтрак ребенка школьного возраста должен длиться не меньше 20 минут. Хотя бывает и так, что ребенок вовсе отказывается от домашнего завтрака. Подумайте, в чем причина? Возможно, пища, которую вы обычно готовите ему по утрам, слишком тяжелая или жирная и приносит дискомфорт. А может, ему просто нравится завтракать в школе? Главная ваша задача - объяснить ребенку, что завтрак ему необходим, чтобы расти сильным, умным и здоровым.



Территориальныйотдел Управления Роспотребнадзора по Ленинградской области в Бокситогорском районе, напоминает, что школьники, ежедневно получающие полноценные сытные завтраки, лучше учатся, не испытывают проблем с лишним весом и реже болеют.

Вследствие серьезной интеллектуальной нагрузки, ребенок, который не завтракает по утрам дома или в школе, испытывает дефицит энергии и потом пытается ее восполнить к вечеру.

Дети, которые не отказываются от утреннего перекуса, обладают отличными интеллектуальными способностями, имеют лучшую память и хорошее самочувствие.

Наиболее распространённые ошибки в организации питания школьника.

- **Отказ от завтрака.** Отсутствие полноценного завтрака недопустимо для школьника. Зачастую учащиеся мотивируют свой отказ от завтрака отсутствием аппетита и ограничивают утреннюю еду чашкой чая. Но отсутствие аппетита утром возможно только при нарушении режима дня или питания. Возможно, ужин был слишком поздним или излишне плотным и калорийным. Другая ситуация - ребенок лег спать слишком поздно, и утром предпочитает уделить время сну, пожертвовав завтраком.
- **Питание преимущественно полуфабрикатами.** Конечно, готовые блюда, которые нужно только разогреть в микроволновой печи существенно облегчают жизнь родителям. Но, такие блюда перенасыщены солью, животными жирами, ароматизаторами, что не может считаться полезным не только для детей, но и для взрослых. Использование полуфабрикатов допустимо эпизодически, но основой домашнего питания должна быть свежеприготовленная пища.
- **Использование в качестве перекуса высокоуглеводистых продуктов.** Красочно оформленные сладости (шоколад, жевательный мармелад, вафли, печенье) или картофельные чипсы, соленые орешки являются привлекательными для детей в силу своей ценовой доступности и насыщенного вкуса. Совершая самостоятельный выбор при приобретении перекуса, дети чаще всего отдают предпочтение именно этим продуктам. Важно не только информировать ребенка о принципах здорового питания, но и показать ему здоровую альтернативу вредным снекам, например, сухофрукты, орехи.
- **Дефицит употребления рыбы.** В среднем российский школьник ест рыбные блюда не чаще двух раз в месяц. Желательно есть рыбу не менее двух раз в неделю, для обеспечения организма полноценным белком и йодом.
- **Недостаточное употребление овощей и фруктов.** Желательно ежедневно употреблять не менее 300 г. фруктов и 400 г. овощей в день для обеспечения организма достаточным количеством растительной клетчатки и витаминов.
- **Употребление кофеин содержащих энергетических напитков.** Часто этим грешат старшие школьники, используя такие напитки в качестве стимуляторов умственной активности при подготовке к экзаменам. Сочетание сладкой газированной воды и кофеина губительно воздействует на слизистую оболочку желудка, вызывая развитие эрозивных изменений, что может закончиться формированием гастрита и язвенной болезни.

Выраженное стимулирующее действие кофеина на центральную нервную систему не только повышает психическую возбудимость, но может стать причиной развития судорожного синдрома.

5 самых полезных завтраков

Злаковые, яйца и молочные продукты – это базовые продукты для школьных завтраков. Потому что они содержат необходимые для роста и развития ребенка медленные углеводы и белок, который максимально легко и быстро усваивается детским пищеварительным трактом.

1. Каша.

Очень хорошо, если она будет разной каждый день. Гречневая, овсяная, кукурузная, ячменная каши содержат множество ценных витаминов и минералов.

А вот известная всем манка обладает меньшей питательной ценностью – слишком мало в ней растительных волокон.

Для детей лучше варить кашу на молоке. По рекомендациям ВОЗ дети должны получать не менее двух порций молочных продуктов в день (например, 250 мл молока и 30 граммов сыра, жирностью не выше 20%). Вдобавок при сочетании с молоком лучше усваиваются все элементы и витамины из зерновых. Плюс молоко обогащает кашу животным полноценным белком. В готовое блюдо можно добавить кусочек сливочного масла, а также ягоды, фрукты, немного меда.

2. Бутерброд с маслом и сыром.

Сливочное масло - единственный животный жир, который входит во все без исключения диетические столы. А все благодаря его свойству обогащать пищу жирорастворимыми хорошо усвояемыми витаминами А, Е, D. К тому же сливочное масло содержит полезные жирные кислоты и полноценный белок.

Поэтому 1-2 раза в неделю можно накормить ребенка цельнозерновым хлебом с маслом и сыром. Тут и польза злаков, и жиры и белки.

3. Сырники, вареники, творожок с ягодами.

Каша можно чередовать с творожными завтраками. Например, запеканка, сырники, ленивые вареники. Также можно сделать творожный смузи — взбить творог 5,5 процентов с фруктами или ягодами. Очень сытно и вкусно.

4. Яичница, омлет.

Яичный завтрак можно предлагать ребенку 2–3 раза в неделю. Омлет полезно готовить с овощами и зеленью, даже с легким мясом — индейкой, курицей. Также можно сделать бутерброд с вареным яйцом — на цельнозерновой хлеб намазать сливочное масло и положить две половинки яйца. Можно горячими — масло чуть подтает.

5. Блинчики или оладушки

Блинчики из полезной муки — овсяной, гречневой — тоже отличный вариант. А если сделать оладушки с припеком (например, натертой тыквой, яблоком, бананами), то это будет не только вкусно, но и очень полезно.

Можно даже макароны

Такой углеводный завтрак, как макароны, например, с овощами, очень сытный и полезный. Можно сделать что-то типа итальянского салата — отварить фигурные макароны (буквы или бантики) и любые овощи — брокколи, горошек. Свежий болгарский перец порезать кубиками, немного отварной индейки или говядины - соломкой. Все перемешать, заправить оливковым маслом и посыпать тертым сыром.

На заметку

Какой творожный сырок самый полезный

Еще один популярный у детей, но неполезный продукт – глазированные сырки. Это источник большого количества жиров, сахара и ароматизаторов. Покупая творожные сырки, отдавайте предпочтение тем, у которых недлинный состав и небольшой срок годности. Желательно, чтобы в составе был указан молочный жир (дети его лучше усваивают), а не его заменители.

