

«ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК»



Что родителям важно знать о завтраке школьника?

Ваш ребенок - школьник, и с наступлением нового учебного года снова встаёт вопрос, как сделать так, чтобы он ел? Притом не чипсы с лимонадом, а то, что полезно для его здоровья? У нас есть несколько советов, которые вам останется лишь адаптировать к возрасту и предпочтениям вашего школьника.

Здорово живешь!

Выбор правильных, здоровых продуктов – вот основная задача мамы при составлении меню для ребёнка-школьника. Если разделить все продукты на самые полезные (которые нужно есть ежедневно), менее полезные (употребляемые не каждый день) и те, что можно есть нечасто, то получится следующий расклад: овощи и фрукты, мясо, рыба, растительное масло, молоко, йогурт, сыр, крупы; яйца, мед, орехи, сухофрукты, макаронные изделия, нежирные сорта колбасы и сосисок, бобовые; кондитерские изделия (торты, пирожные), копчености, мороженое, шоколад, жирные соусы и пр. Пусть на столе у вашего ребенка всегда будут продукты из первой группы, а компромисс, касающийся частоты употребления вкусов из последнего списка, вам предстоит найти вместе.

Режим питания.

Режим питания важен для всех, а в особенности для растущих детских организмов. Для учеников, которые учатся в первую смену, рекомендуется следующий режим питания: завтрак в 7.30—8.00, обед в 13.30—14.00, ужин в 17.30—18.00. Благодаря правильному режиму питания дети лучше растут, у них формируется сильный иммунитет, увеличивается успеваемость в школе. Одним из важнейших приемов пищи является завтрак. Он заряжает энергией на целый день, придает сил.

Основа здоровья - это завтрак!

Отсутствие завтрака нарушает обмен веществ, за счет чего организм начинает откладывать жиры про запас, тем самым вызывая ожирение. Помимо этого завтрак

влияет и на общую успеваемость в школе, питая мозг необходимыми для умственной деятельности элементами. Мозг требует постоянной подпитки, так как школьник расходует во время занятий больше калорий, чем взрослый человек. Этот расход растет в случае углубленного изучения каких-либо предметов. Школьники, которые завтракают (и завтракают правильно!), лучше учатся и реже страдают от избыточного веса, чем те, кто пренебрегает утренней трапезой – это доказано учеными. Специалисты считают, что завтрак ребенка должен состоять из трех основных элементов: фрукты, зерновые и молочные продукты. Вариантами завтрака могут быть омлет, пудинг, запеканка из творога или овощей. Запить завтрак можно чаем или какао.

Каша на завтрак.

Даже если ребенок не любит есть утром, постарайтесь предложить ему на завтрак полезные зерновые каши. Они обогащают растущий организм витаминами группы В, магнием, цинком, хромом. Каши богаты белками, аминокислотами, различными микроэлементами, участвующими во многих физиологических процессах. Горячий завтрак нормализует пищеварение и помогает организму проснуться. В каши можно добавить не кислые фрукты – яблоки, бананы, персики, абрикосы. Вместе с этими полезными продуктами растущий организм получит все необходимые витамины.

Молочные продукты.

Специалисты рекомендуют включать в рацион школьника продукты, богатые кальцием. Например, молоко. Оно является источником 97% кальция, который усваивается организмом человека. Также отличным вариантом для завтрака школьника станет творог, йогурт, муссы. Творог богат кальцием и фосфором, которые принимают активное участие в процессе формирования и развития костей и зубов. Йогурт для детей – это сбалансированный источник белков, жиров, углеводов и минералов.

Бутерброды на завтрак.

Часто родители из-за спешки или нежелания ребенка есть утром, сводят завтрак к минимуму – всего 15 минут и пару бутербродов с чаем. Многие педиатры выступают против этого режима, но если приготовить бутерброды со знанием дела, то и из такого завтрака можно извлечь пользу. Например, старайтесь предлагать ребенку сэндвичи из цельнозернового хлеба. Вместо колбасы для начинки лучше использовать листья салата, свежие огурцы, сыр, ломтики сладкого болгарского перца, мясо индейки или курицы.

На заметку родителям! Витамины и «умные» элементы.

Витамины и микроэлементы, которые способствуют умственному развитию, должны быть на столе ребенка постоянно. Чтобы обеспечить ученика нужными ему веществами, стоит повторить теорию. Железо: снабжает мозг кислородом, усиливает защиту организма от негативных внешних воздействий. Содержится в мясе, печени, гранатовом соке. Йод: способствует умственному развитию ребенка. Содержится в

морской рыбе и морепродуктах; при приготовлении пищи полезно использовать йодированную соль. Омега-3 жирные кислоты: активизируют работу мозга, укрепляют сердечно-сосудистую систему и повышают концентрацию внимания. Содержатся в жирных сортах рыбы (лосось, тунец, сардины), грецких и миндальных орехах, а также в капусте, кабачках, тыкве, зеленом салате. Важную роль играют витамины группы В. Они помогают снять раздражительность, укрепляют нервную систему ребенка и содействуют улучшению памяти. Присутствие витаминов группы В в продуктах питания: В1 - мясо, хлеб из муки грубого помола, необработанный рис, бобовые; В2 - молочные продукты; В6 - крупы (гречневая, пшеничная, рисовая), дрожжи, зеленые листовые овощи; В12 - говядина, печень, мясо домашней птицы, рыба, яйца, твердый сыр, молоко. Растущему организму ребенка необходимы и продукты, богатые кальцием. К ним относятся: молочные продукты, яйца, зерновые, бобовые, орехи, семечки, темно-зеленые овощи и другие продукты.



Памятка родителям



Не стоит давать детям в школу :

Сладкую газированную воду, шоколадные батончики, колбасу, чипсы, соус; любые скоропортящиеся продукты.

Школьник должен знать:

Бутерброд не может заменить полноценный горячий обед;

Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов и микроэлементов).



Необходимость горячего питания в школе



- Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов в среднем составляют 2095-2510 Дж (500-600 ккал), среднего и старшего школьного возраста 2510-2929 Дж (600-700 ккал), что ровно примерно $\frac{1}{4}$ суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.
- Эти энерготраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками.

Памятка для ученика

«Почему нужно завтракать?»

Завтрак очень важен для нашего организма, ведь это первый и самый основной прием пищи за день, а то, что Вы кушаете на завтрак, будет фундаментом Вашего здоровья, настроения и фигуры. Тем не менее, многие люди не любят и вообще предпочитают не завтракать

- ✓ Завтрак заряжает энергией на целый день;
- ✓ Завтрак поднимает настроение;
- ✓ Завтрак контролирует голод в течение дня;
- ✓ Завтрак улучшает память и внимание;
- ✓ Завтрак спасает от стресса;
- ✓ Завтрак спасает от лишнего веса;
- ✓ Завтрак помогает избежать заболеваний



Памятка для родителей «О завтраке...»

Дети не завтракают дома, так многие родители, опаздывая на работу, не успевают приготовить завтрак и тем самым позволяют детям самим позавтракать, надеясь на самостоятельность своих детей, а проконтролировать покушали ли их дети не могут. Поэтому дают им деньги, для того чтобы они что-нибудь купили в школьном буфете или оплачивают завтрак в школе

Уважаемые родители!

Помните:

Родители — это пример для подражания, поэтому личным примером следует приучать детей к здоровому завтраку и культуре и этикету правильного питания

