

Домашний завтрак для школьника

Три кита правильного завтрака

Специалисты считают, что завтрак для ребенка должен состоять из трех основных элементов:

Фрукты. Это источник витаминов, поддерживающих иммунитет, и клетчатки. Имейте в виду, больше пользы и витаминов в недавно собранных фруктах. Такие есть даже зимой! Это цитрусовые (при условии, что у ребенка нет на них аллергии), гранаты. В период приближающегося весеннего авитаминоза актуальны будут черешня, клубника, зелень.

Зерновые продукты. В них есть витамины А и D, железо. Кроме того, в зерновых содержатся углеводы, которые дают энергию после ночного перерыва.

Молочные продукты – молоко, йогурт, творог, сыр – незаменимый источник кальция, столь необходимого для детского организма.

Итак, фрукты, каша и что-то молочное – основа детского завтрака. Но как быть, если ваше чадо наотрез отказывается от полезной еды и норовит либо пропустить завтрак вообще, либо схватить на ходу шоколадку, закусить чипсами и запить кока-колой?

Все знают, что питание должно быть регулярным, разнообразным и безопасным. Однако как воплотить эти замечательные принципы в жизнь? Научить ребенка выбирать полезную еду, заботиться о своем здоровье, самому контролировать, что и как он ест? В Институте возрастной физиологии РАО под руководством академика М.М.Безруких по инициативе и при поддержке компании Nestle в 2006 году разработали новую образовательную программу «Разговор о правильном питании». Цель этой программы – в игровой форме привить детям культуру здорового питания. Программа успешно работает в России.

Воспитывать культуру еды нужно еще в раннем детстве. Даже дошкольнику вполне доступно представление о том, что в течение дня бывает завтрак, обед, полдник и ужин. За трапезой обратите внимание ребенка на часы, покажите, где находятся стрелки, повернитесь к окну и посмотрите вместе с ним: солнышко встает, мы завтракаем, а теперь солнце уже высоко, пора обедать. После обеда поспали, снова посмотрели на часы - время для полдника. А вечером, когда солнце заходит, садимся ужинать. Так кроха учится организовывать свое питание. И если в детском саду или дома главная ответственность лежит на воспитателях и родителях, то в школе он сам решит, на какой перемене пора съесть принесенный из дома бутерброд или яблоко, а, вернувшись домой, сможет организовать себе простой обед.

Отдельная тема - выбор правильных, здоровых продуктов. Конечно, ни один ребенок, находясь в здравом уме и твердой памяти, не откажется от шоколадного батончика в пользу овсяной каши. Но ведь культуру здоровой еды можно и нужно воспитывать! Доверьте малышу самому контролировать свой рацион. Можно, например, завести специальный дневник, куда ребенок будет записывать или рисовать самые полезные блюда, которые он съел в течение дня. Разделите все продукты на самые полезные (которые нужно есть ежедневно), полезные (употребляемые не каждый день) и те, что можно есть нечасто. К первой группе относятся овощи и фрукты, мясо, рыба, растительное масло, молоко, йогурт, сыр, крупы. Вторая группа включает яйца, мед, орехи, сухофрукты, макаронные изделия, нежирные сорта колбасы и сосисок, бобовые. И,

наконец, третья группа продуктов – кондитерские изделия (торты, пирожные), копчености, мороженое, шоколад, жирные соусы и пр.

Таким образом, незаметно для самого себя ваше сокровище научится оценивать полезность своего дневного рациона. Обсудите с ним результаты дневниковых записей - на прошлой неделе ты съел пять полезных продуктов, а на этой - целых восемь!

Да и с пресловутой кашей можно поэкспериментировать. Что, если добавить в нее орешки, семечки, сухофрукты, или может быть, горсть свежих ягод? А если не просто добавить, а нарисовать забавную мордочку, выложив из изюминок глазки, нос - из орешка, а рот - из капли яркого варенья?

О том, что перед едой положено мыть руки, знают все. Только дети почему-то об этом забывают. Не ругайте малыша и не сердитесь на него. Лучше повесьте на видное место большой календарь, и пусть ребенок сам отметит улыбающейся рожицей те дни, когда он ни разу не забыл вымыть руки перед едой. Уже к 5-6 годам у ребенка должно быть сформировано представление о свежести продуктов. Обращайте его внимание на запах, цвет, вкус того или иного блюда. Приучите малыша к тому, что даже при малейших подозрениях на несвежесть продукта, есть его ни в коем случае нельзя. Увы, питание в школьных и детсадовских столовых не всегда безопасно для наших детей. И очень важно, чтобы ребенок обращал внимание на то, что он ест.

Завтрак для отличника

Установлено, что определенные продукты могут стимулировать умственную деятельность. Классическое средство для поддержания мозга - глюкоза. Поэтому в рационе много и напряженно занимающегося школьника должно быть что-то сладкое: чай с сахаром, сладкий творожок, небольшой кусочек шоколадки. Конечно, злоупотреблять сладким не стоит, но в период экзаменов сделайте ребенку небольшое послабление в диете.

Витамин В1 диетологи называют витамином памяти, он тоже очень актуален в школьном рационе - помогает концентрировать внимание, успокаивает нервную систему. Обратите внимание, этого витамина много в пророщенных зернах, отрубях, бобовых. Содержится он также в дрожжах, орехах (фундуке, грецких орехах, миндале), в абрикосах, шиповнике, свекле, моркови, редьке.

Интенсивная учеба - это всегда стресс для организма. В результате стресса нередко развивается дисбактериоз. Значит, на столе вашего школьника обязательно должны быть биопродукты, обогащенные бифидо- и лактобактериями.

А вот от готовых завтраков в виде хлопьев лучше отказаться.