

Большую часть дня ваш ребенок проводит в школе. Питание в школе – это не только важная составляющая часть его дневного рациона, но и основа здорового физического и интеллектуального развития.

Итак, рассмотрим наиболее важные для школьников приемы пищи.

### **Завтрак**

В среднем около 20% детей регулярно пропускают завтрак. Завтрак очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракающие дети, проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов.

Пропуск завтрака совсем нередкое явление и для детей, страдающих ожирением. Для таких детей свойственно принимать большую часть дневного количества калорий во второй половине дня.

### **Перекусы**

Небольшие перекусы также очень важны для школьников, так как обеспечивают в среднем 1/3 общих энергетических запросов детей. Помните, что перекусы не обязательно ведут к ожирению и полноте у детей. На самом деле, небольшие частые приемы пищи часто связаны с более низким уровнем холестерина в крови и низким уровнем инсулина в организме. Перекусы – хорошая основа продуктивной учебы, они помогают восстановить высокий уровень внимания и запоминания. Большое значение имеет выбор продуктов питания, которыми дети могут перекусить между уроками. Диетологи и педиатры рекомендуют отдавать предпочтение здоровым и полезным продуктам, а также избегать чрезмерного количества сладостей.

### **Ланч – обед в школе**

Значительная часть пищи принимается школьниками именно под крышей школы. В данном случае существуют два возможных варианта: либо ваш ребенок ест в школьной столовой, либо вы даете ему небольшой обед с собой.

Сегодня такие небольшие ланчи стали очень популярны. Одним из факторов популярности является влияние американско-европейской культуры на нашу. Важно правильно составить такой вот ланч домашнего приготовления, приняв во внимание возраст, потребности в калориях и предпочтения в еде вашего ребенка.

Вот несколько советов по улучшению качества ланча вашего школьника:

- **Придерживайтесь простой формулы ланча.** Он должен состоять из «основного блюда», овоща и какой-нибудь сладости. Помня об этой трехэлементной структуре, вы сможете приготовить вкусный и полезный ланч в мгновение ока.

- **Создайте себе запас продуктов, выделенных именно для ланча.** Вы можете даже выделить целую полку в холодильнике для таких продуктов, предварительно предупредив всех домашних о назначении пищи с этой полки.

- **Составьте список.** Поговорите с вашим ребенком и выясните, какие продукты он бы хотел брать с собой в школу. Естественно, будьте благоразумны и рассматривайте пожелания ребенка как один из факторов при составлении меню, но не как прямое руководство к действию. Ведь не все продукты, что так полюбили вашему ребенку, действительно полезны. Старайтесь периодически менять состав списка, чтобы еда ребенка была разнообразной и не надоедала ему.

- **Сделайте пару «заготовок».** Если у вашего ребенка есть четкие предпочтения, вы можете составить пару ланчей заранее, не «консультируясь» с ним утром.

Итак, возможные варианты ланчей:

#### **«Основное блюдо»**

Сэндвич – самый простой вариант, не требующих дополнительных усилий мозга. Просто старайтесь находить новые решения для этого банального «блюда». Например, добавьте кусочек паприки к традиционной колбасе и огурцу, вместо обычного хлеба попробуйте использовать хлеб с отрубями, вместо джема – мед или порезанный ломтиками банан. Да-да, банан с хлебом очень даже вкусен.

«Роллы»: вместо обычного хлеба купите лаваш и заверните в него порезанную кусочками колбасу, сыр, овощи и т.д. Для надежности можно скрепить этот «сверток» зубочистками.

Рогалик. Он может быть как со сладкой начинкой (джем, сгущенное молоко, шоколад), так и с чем-нибудь другим. Вместо рогалика можно использовать и слойку с начинкой.

Кусочки сыра и помидоры черри на шпажках. Этот вид ланча особенно подойдет для детей, любящих разнообразие и необычность.

#### **Овощи**

Кукуруза – полезная, вкусная и богатая протеинами.

Салат. Но не заправляйте его майонезом или подсолнечным маслом, так как он «стечет» и может испортиться, просто посолите или добавьте специй.

Обычный помидор или огурец. Этим овощам можно придать «изюминку» с помощью необычной нарезки и оформления. Например, с помощью маслинок и шпажек можно «создать» человечка из огурца.

### Сладости

Молочный коктейль – сладкое и полезное «блюдо». При достаточной фантазии и желании можно всегда создать новую «версию» коктейля: добавить ростки пшеницы, изюм, банан или киви. Для коктейля, правда, вам придется купить специальный небольшой термос.

Йогурт или творожный сырок. Старайтесь выбирать молочные продукты с невысоким уровнем жирности и с наименьшим количеством консервантов.

Фрукты. Яблоко или банан – классический выбор, но старайтесь не надоедать ребенку одними и теми же фруктами.

Сухофрукты, цукаты.

Батончик с мюсли.

Орехи.

Иногда бывает очень сложно убедить ребенка взять с собой в школу и съесть тот или иной продукт. Дети обычно очень сильно подвержены влиянию сверстников, рекламы и средств массовой информации. Попробуйте наглядно продемонстрировать им преимущества предложенной вами еды. Мальчиков можно «воодушевить» с помощью объяснения, что здоровые продукты – путь к физической силе, высокому росту. На девочек можно повлиять с помощью рассказов о красоте волос и кожи. Проиллюстрируйте им возможные последствия переедания сладкого или жирного: кариес, ожирение, выпадение волос, угревая сыпь. Яркая упаковка, необычный подход к составлению завтраков и ланчей, приятные на вкус и здоровые продукты значительно повышают популярность правильного питания в глазах детей. Большую часть дня ваш ребенок проводит в школе. Питание в школе – это не только важная составляющая часть его дневного рациона, но и основа здорового физического и интеллектуального развития.