

# Здоровое питание школьников



## Советы родителям

**1. Если ребёнок не может толком сосредоточиться**, быстро утомляется, нервничает при малейших неудачах, то следует ему предлагать как можно больше продуктов, содержащих витамин С. Правда, летом и осенью это сделать проще, чем зимой.

**2. Детям для хорошего**

**развития** рекомендовано употреблять ежедневно 5 порций фруктов и овощей. Вы можете положить ребёнку в школу одну – две таких порции. Замечено, что фрукты маленького размера больше нравятся детям и их проще есть: например, виноград, маленькое яблоко или мандарин.

**3. Улучшить память** помогут следующие продукты: кефиры и йогурты, содержащие полезные бактерии (источник кальция, калия, фосфора, йода), шпинат (он очень популярен в Америке в качестве обязательного питания детей), зелёный горошек (богаты фолиевой кислотой), рыба и морепродукты (витамин В12), сыр (белок, кальций).

**4. Если вы стали замечать, что ваш ребёнок рассеян, невнимателен** вы можете исправить ситуацию, если введёте в ежедневный рацион различные орехи и бананы. На столе ребёнка должны присутствовать продукты, которые помогут ребёнку концентрироваться на занятиях, например яйца, рис, хлеб из муки грубого помола. И вообще ешьте сами и приучайте детей разнообразить меню и употреблять в пищу разные сорта хлеба.

**5. Поднять настроение** помогут продукты, в состав которых входит витамин В6. В мясе, сыре, паприке, молоке, фасоли содержится этот важный витамин. Бананы, инжир, финики и помидоры – эти продукты содержат серотонин – «гормон счастья».

**Здоровое питание школьников в руках родителей**, и не стоит недооценивать важность здорового питания в семье. Если вся семья привыкла питаться сбалансированно, то и ребёнок с детства будет приучен не к быстрым бутербродам с копчёной колбасой на завтрак, а к пище, которая способна дать заряд на целый день и даёт необходимые витамины и микроэлементы, важные в любом возрасте!

Вы можете с молодых ногтей приучить ребёнка к здоровой пище, отвлечь его от вечного бича детского меню — чипсов и шоколадок — и спасти от гастритов и язв. **Вот несколько советов, как это сделать.**



## Любопытство превыше всего

Если ребёнок привык к двум видам супа и курочке по-домашнему, первые классы школы — самое время расширять его кулинарные горизонты. Плюс именно в

этом возрасте у вас есть шанс приучить своё чадо к овощам, которые раньше он отказывался есть наотрез. Но делать это надо с умом — заинтересуйте ребёнка в процессе кулинарной разведки, придумав систему наград и поощрений. Например, заведите календарь еды на месяц вперёд. Наклеивайте (или рисуйте вместе с ребёнком) на нём картинки тех продуктов, которые ребёнок попробует завтра, через неделю и т. д. Эффект ожидания сделает своё дело. Плюс, введите наградные знаки за каждую удачную пробу: съел борщ — получи звездочку, тушёные кабачки и белое мясо — ещё звездочка. А за десять звездочек полагает поход в зоопарк, домашний торт или что-нибудь ещё, что ребёнок воспримет, как ценное вознаграждение.

## Любой каприз

Если вы думаете, что здоровую еду можно просто подсовывать ребёнку в школу — мол, деваться некуда, съест, — очень ошибаетесь. Чем больше вы будете навязывать ребёнку то, чего он не хочет, тем сильнее он будет сопротивляться. Ведите себя хитрее: притворитесь, что готовите ему

именно то, что он просит, но на самом деле главным на кухне останетесь именно вы. Спросите у ребёнка, какие фрукты и овощи ему нравятся или хотелось бы попробовать. Можете даже взять чадо с собой в магазин — пусть сам выберет яблоко покраснее или помидор побольше. Детям нравится есть то, что они «купили сами».



## Упаковка имеет значение



Если взрослые ориентируются в меню исходя из вкусовых и питательных качеств блюда, то для ребёнка чуть ли не главенствующую роль может играть его внешний вид. Помните суп звездочками или печенья в форме зверей? Производители не просто так придают своим продуктам такую причудливую форму. Берите с них пример и делайте детские обеды и завтраки более

интересными. Например, «скучный» сэндвич с куриным мясом и овощами можно обрезать в форме звезды или ромбика; для этого понадобится либо нож и немного ловкости, либо специальные режущие формочки. А «детские» сковородки и тостеры позволяют поджаривать хлеб с картинкой — даже взрослому понравится,



не то что ребёнку. Кстати, как вы упакуете завтрак, тоже имеет значение. Не засовывайте еду в целлофановые пакеты: ребёнку с ними будет неудобно, он

перепачкает и одежду, и портфель, и себя заодно. Подыщите обычный пластиковый контейнер, проверьте, чтобы крышка открывалась относительно легко, и наклейте на него любые наклейки с персонажами любимых мультфильмов своего чада.

## Еда учёбе не помеха

Процесс гастрономического познания можно соединить с закреплением школьной программы и просто расширением кругозора. Это пойдёт на пользу детской эрудиции и ещё больше заинтересует ваше чадо в новой еде. Благо, почти к любому продукту или блюду можно прицепить свою историю — например, рассказать ребёнку про страну, где впервые обнаружили этот фрукт или овощ, про её историю, обитателей, животный мир и так далее. Любая детская энциклопедия с картинками будет вам в этом отличным помощником.



Только не ударяйтесь в статистические данные о размере населения, площади и рельефе — такого детям хватает и на уроках.

## Помните!

Важно помнить! В рационе школьника должны присутствовать минеральные соли и микроэлементы: *йод, железо, фтор, медь, селен*. Никогда не кормите ребёнка насильно!

Общеизвестно, что большую часть времени дети проводят в организованных коллективах, школах, то и полноценно питаться они должны здесь же. От того, насколько правильно и качественно организовано питание в школе, зависит их здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности. Поэтому приоритетными направлениями организации системы питания учащихся нашей школы являются:

- обеспечение учащихся горячим питанием;
- контроль за качеством, калорийностью и сбалансированностью питания;
- обеспечение питьевого режима;
- привитие учащимся навыков здорового образа жизни;
- развитие здоровых привычек и формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование культуры питания и навыков самообслуживания.