



**Рекомендации  
родителям по  
организации  
правильного  
питания  
школьников**

1 сентября начинаются трудовые будни для детей, и мамы опять будут думать, чем же накормить ребенка, что дать с собой.

Для ребенка, как и для взрослого, важны три принципа: сбалансированность, умеренность и разнообразие. Расскажем несколько секретов, как этого добиться.

**1. На завтрак** обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал - каша, картофель, макароны. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков - соки, чай, кофе с молоком.

**ВАЖНО!**

Подгонять детей во время еды, а за завтраком особенно никогда не следует! Если ребенок ест медленно, он и съест меньше, и насытится скорее, а, если он уже просто не хочет есть и ковыряется в тарелке, затягивая этот процесс, просто выпроваживайте его из-за стола, никогда не заставляйте его доедать, если он уже не хочет есть! Этим вы поможете ему в будущем избежать проблем с весом.

**2. Перекусы.** Пакетированные соки - не самый оптимальный вариант, но, безусловно, лучший выбор, когда речь идет о том, что дать ребенку с собой в школу на «перекус». 200-граммовые пакетики с трубочками соков (именно соков, а не нектаров и т.п., тщательно следите за надписями на этикетках, это должен быть 100%- натуральный, без сахара и консервантов сок) + печенье, крекеры, бутерброд, о котором чуть позже, овощи или фрукты .

**3.** Помните, что **перерывы между приемами пищи** у детей не должны превышать 4-х часов (у взрослых- 5), чтобы не было застоя желчи. Если в школе организовано горячее питание, то достаточно будет положить ребенку 2-3 печенья, пакетик сока, яблоко или грушу.

**4. Нежелательно перебивать аппетит** бутербродами, чипсами, сладостями. Большое количество выпечки, сладостей, газировок приводит к нарушению обмена веществ. Организм привыкает к тому, что ему нужно перерабатывать много сладкого, в связи с чем инсулина выделяется больше, чем надо. Подобное состояние называется гиперинсулинемией. Оно развивается даже у худеньких подростков и чревато повышением риска сахарного диабета. В связи с высоким уровнем инсулина у школьников могут возникать эпизоды гипогликемии, когда существенно снижается содержание сахара в крови. Распознать гипогликемию можно по острому ощущению голода между приемами пищи, сильному головокружению на голодный желудок. Как правило, от подобного состояния подросток избавляется повторным употреблением конфет или булочек. В дальнейшем это может привести к появлению лишнего веса и даже ожирению.

**5. Обед** школьника зависит от того, где он его получает, дома или в школе. Но в любом случае меню обеда должно включать в себя небольшое по объему первое - суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо - отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт. Если для взрослого человека первое блюдо необязательно (но желательно!), то для детей просто необходимо. Опять же, избегайте жирных первых блюд, и особенно бульонов из костей!

**6.** Если между обедом и ужином большой промежуток времени, целесообразно добавит **полдник** – свежие фрукты с натуральным йогуртом, или сыр с чаем, или молоко с цельнозерновой булочкой.

**7. На ужин** - яичное, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, халву, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион ребенка (да и взрослого тоже!), лучше их оставлять на выходные и праздничные дни.

Обязательно следите, чтобы ребенок выпивал в течение дня достаточное количество обычной питьевой воды – не менее 1- 2-х литров (в зависимости от возраста и веса)!