Чем кормить школьника, чтобы он рос умным и здоровым

Питание ребенка-школьника стало с недавнего времени не только головной болью родителей, но и серьезной проблемой современной диетологии. По данным исследований, только в столице 80% учеников недополучают витаминов и минералов и, как следствие, хуже успевают, медленнее соображают, быстрее утомляются и к окончанию средней школы приходят с целым букетом различных заболеваний.

Каким же должен быть «умный» рацион учащегося, чтобы, с одной стороны, ребенок получал все необходимые организму вещества, выдерживал ежедневные физические и психологические нагрузки и учился на пятерки. А с другой - пища приносила бы не только пользу, но и удовольствие?

Секретов немного. Главное правило, о котором часто забывают родители, - питание должно быть разнообразным. Это важнейший фактор, который способствует нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка.

Завтрак - всему голова

Важнейшей составляющей рационального питания школьника является завтрак. Следите за тем, чтобы ребенок уходил в школу сытым, - рекомендует профессор родителям. - Ведь зачастую завтрак - это единственный прием пищи, который можно проконтролировать, чтобы быть абсолютно уверенным, что хотя бы раз в день ребенок поел, как следует.

Завтрак должен быть достаточно питательным. Хорошее «топливо» для мозга - сахар. Однако, помимо сладкого, первый прием пищи должен быть насыщен и другими пищевыми веществами, в том числе, сложными углеводами, которые также необходимы для умственной деятельности. Поэтому неплохой выбор на завтрак - каша (в том числе овсянная), тосты, хлопья или мюсли, яйца, соки, йогурты, овощи и фрукты.

Какого-то идеального завтрака на каждый день не существует. Важно, чтобы еда была вкусной и ребенок ел с удовольствием. Некоторые дети не любят те или иные продукты. Можно заменять их равноценными. Если малыш отказывается от молока - предложите ему кисломолочные продукты. Не любит сливочное масло - попробуйте сливки. Всегда можно найти выход.

Ежедневное подкрепление

Растущему организму школьника необходим полный набор пищевых веществ: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Недостаток одного или нескольких из них приводит к задержке роста и развития.

Белки необходимы для построения новых клеток и тканей. Наибольшей биологической ценностью обладают белки, в которых содержится сбалансированный набор аминокислот - заменимых и незаменимых. Источником таких белков служат молоко и молочные продукты, рыба, яйца, мясо. Однако не стоит увлекаться белковой пищей только животного происхождения. Например, мясо не стоит давать ребенку ежедневно в неограниченных количествах, даже если он его обожает. А вот рыба детям очень полезна - она легко усваивается, богата минеральными солями, витаминами и содержит необходимые для умственного развития омега-3 жирные кислоты. Кстати, жиры также являются важным строительным материалом для органов и тканей, в том числе и для мозга. Кроме того с ними в организм поступают жирорастворимые витамины. Но важно, чтобы в рационе присутствовали легкоусвояемые жиры. Они содержатся в сливочном и растительном маслах.

Витамины повышают физическую и умственную работоспособность, содействуют устойчивости организма к различным заболеваниям. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок рос активным, подвижным и умным, давайте ему поливитаминные препараты. В

нынешнее время, когда ученики каждый день находятся в стрессовой ситуации, испытывают большие умственные перегрузки, витамины становятся незаменимыми помощниками детскому организму.

Все дело в витаминах

Чтобы школьник был не только здоровым, но и умным, ему необходимы витамины группы В. Главные витамины «для ума» - это B_1, B_2, B_6, B_{12}. Часто люди думают, что этих витаминов вполне достаточно во фруктах. Но это не так. Фрукты - основной источник витамина С, а витамины группы В встречается в основном в обычных продуктах, про которые мы чаще всего забываем. Витамин B_1, например, поступает в организм с хлебом, особенно из муки грубого помола, крупами (необработанный рис, овес), бобовыми, мясом. Витамин B_2 содержится главным образом в молочных продуктах. B_6 встречается в неочищенных зернах злаковых, зеленых листовых овощах, дрожжах, гречневых и пшеничных крупах, рисе, бобовых. Витамин B_{12} содержится в таких продуктах, как печень, почки, говядина, домашняя птица, рыба, яйца, молоко, сыр.

Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин ребенку лучше предложить молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность малыша в белке, легко усваиваются организмом.

Мясная пища тоже нужна детям. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток.

Жиры служат источником энергии и «строительным материалом» для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно. Особое место среди жировых продуктов занимает сливочное и растительные масла. В них, помимо жира, содержатся витамины D, E, K, а также полезные минеральные вещества. Сливочное и растительные масла лучше использовать в натуральном виде (бутерброды, добавка к готовым блюдам, заправка для салатов). Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются витамины, и масло теряет свои ценные качества. Сливочные масла с различными пищевыми добавками (шоколадное, фруктовое, сырное, селедочное) имеют пониженное количество жира, поэтому их можно рекомендовать для детей с избыточной массой тела.

Блюда из круп: каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта (к сожалению, распространенных среди детей). К тому же каши легки в приготовлении и очень дешевы.

Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день. Но вот беда, зачастую при их выращивании используются химические вещества, способные накапливаться в растении. Если Вы не уверены в «экологической безопасности» овощей, перед варкой нарежьте их кусочками и на 30-40 минут залейте холодной водой.

Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Вот почему овощные или фруктовые салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной, сливками.

Конечно, какого-то уникального, секретного меню, благодаря которому из ребенка в будущем сможет вырасти гений, в природе не существует. Но если школьник будет питаться рационально, разнообразно, ежедневно получая все необходимые его организму вещества, то вы скоро заметите, что чадо радует вас не только хорошим настроением и здоровым цветом лица, но и пятерками в дневнике.

РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

Сливочное масло: 30-40 г
Растительное масло: 15-20 г
Хлеб (пшеничный и ржаной): 200-300 г
Крупы и макаронные изделия: 40-60 г
Картофель: 200-300 г
Овощи: 300-400 г
Фрукты свежие: 200-300 г
Сок: 150-200 мл
Сахар: 50-70 г
Кондитерские изделия: 20-30 г
Молоко, молочные продукты: 300-400 г
Мясо птицы (филе): 100-130 г
Рыба (филе): 50-70 г

Приоритетные национальные проекты и реформы в сфере демографии дали толчок в развитии многих важных социальных инициатив. Подпроект «Школьное питание», которым планируется дополнить приоритетный нацпроект «Образование», занимает среди них особое место.

Как показывают научные исследования, питание является базовым фактором, определяющим здоровье нации. Организация и качество школьного питания (а точнее — его сегодняшнее неудовлетворительное состояние) оказывается первопричиной многих серьезных проблем детского, а затем и всего общественного здоровья.

Таким образом, полноценное питание школьников — не только обязательный элемент образовательного процесса, но и основа здоровья подрастающего поколения. Вместе с этим, индустрия общественного питания, а школьного — в особенности, — может и должна стать ведущим партнером для сельхозпредприятий и перерабатывающей промышленности отечественного АПК.

Три из четырех приоритетных для развития нашей страны направлений — ЗДРАВООХРАНЕНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ и РАЗВИТИЕ АГРОПРОМЫШЛЕННОГО КОМПЛЕКСА — естественно и гармонично сочетаются на участке организации питания школьников.

Именно эти сферы затрагивают каждого человека, определяют качество жизни и формируют „человеческий капитал" — образованную и здоровую нацию. От состояния этих сфер зависит социальное самочувствие общества, демографическое благополучие страны. Именно в этих сферах граждане в наибольшей мере обоснованно ожидают более активной роли государства, реальных перемен к лучшему.