Здоровое питание – отличная учеба

Правильное, здоровое питание – одна из главных составляющих хорошего самочувствия и успешной учебы в школе. Ежедневно школьник нуждается в питательных веществах, витаминах и минералах. Школьные нагрузки требуют полной отдачи сил, колоссальных затрат энергии, которые нужно правильно восполнять.

На завтрак обязательно должно быть горячее блюдо: каша, картофель, макароны, хорошим дополнением являются овощи и фрукты. Из напитков – чай, кофе с молоком, соки.

Обед школьника должен включать в себя небольшое по объему первое: суп мясной, куриный, рыбный с добавлением зелени. Второе блюдо – отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей или картофеля, третье блюдо – компот, сок.

На ужин давать яичное, творожное, овощное или рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой.

Ежедневно в школьном меню необходимы молочные и кисломолочные продукты – творог, йогурт, молоко, яйца, мясные и рыбные продукты.

В питании школьника все должно быть в меру. Пища должна быть разнообразной, еда теплой. Пищу надо тщательно пережевывать, есть овощи и фрукты, принимать пищу не менее 3-4 раз в день. Не есть перед сном. Не употреблять копченую, жаренную и острую пищу, а также в всухомятку. Меньше есть сладостей, не перекусывать чипсами и сухариками. Обязательно в школе принимать горячий обед. Дети, получающие горячее питание в школе, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

Школьнику нужно давать с собой в школу: фрукты (яблоко, грушу, банан или другие фрукты). Бутерброды: с сыром или котлетой, куриным филе, рыбой, с запеченным или отварным мясом. Использовать хлеб ржаной или с отрубями. Мучные изделия (печенье, домашние пирожки и др.) давать понемногу, но не каждый день.

Не стоит давать: чай в пластиковой бутылке или сладкую газированную воду, шоколадные батончики, колбасу любых видов, сухари и чипсы, кетчуп и майонез, кексы и рулеты с начинкой длительного хранения. Необходимо объяснить ребенку, что не надо съедать на одной перемене всю принесенную с собой еду, сладости лучше съесть в начале школьного дня, сладости и фрукты надо есть отдельно друг от друга.

Учащиеся, которые питаются наспех, всухомятку, с перерывами более 4-х часов между приемами пищи, употребляют копченую, жаренную, острую, горячую или холодную пищу, жуют жевательные резинки, употребляют алкоголь и курят в последствии приводит к таким заболеваниям как заболевания желчного пузыря, поджелудочной железы, гастрита, язвенной болезни желудка.

Правильное питание для школьника – это мощный фундамент для развития гармоничной и здоровой личности. Дети должны усвоить что полезно, а что не полезно.

**Родители!** Вам надо помнить, что вы отвечаете за правильное питание ребенка, поэтому на вас лежит ответственность за физическое развитие и здоровье ребенка.

Врач-валеолог Борисовской ЦРБ В.И. Коновалова