

## Правильное питание

Прежде всего завтрак должен состоять из горячего блюда. Продукты, входящие в его состав должны содержать крахмал, который при переваривании способствует образованию глюкозы, необходимой при повышенных умственных нагрузках. Так как крахмал в человеческом организме переваривается очень медленно, то школьник будет обеспечен необходимым количеством глюкозы довольно продолжительное время. Поэтому различные каши, макароны или картофель прекрасно подойдут на завтрак в качестве основного блюда для школьника.



На сегодняшний день существуют каши из цельного зерна, натуральный картофель и так называемые каши, макароны или картофель быстрого приготовления. В связи с этим у родителей часто возникает вопрос: «Что выбрать?». Если говорить о здоровье ребенка, то быстрые завтраки из продуктов быстрого приготовления не приносят пользы для организма школьника, так как в результате многочисленных тепловых обработок и различных добавок потеряли свою ценность (кроме этого могут содержать различные дополнительные вещества, которые к разряду полезных мы отнести не можем). Поэтому для приготовления завтрака лучше использовать только натуральные продукты, а не их суррогатные заменители.

**Прекрасным дополнением к основному блюду могут быть сырые овощи, а так же фрукты.** Эти продукты богаты клетчаткой, необходимой для нормальной работы кишечника, витамином С, который повышает иммунитет школьника и делает его невосприимчивым к инфекционным болезням.

Не следует так же забывать о рыбе, яйцах, печени, красном мясе, и молочных продуктах. Эти продукты являются источниками витаминов А и В, йода и кальция. Поэтому, чтобы школьник мог получать все необходимые витамины и элементы, углеводные завтраки необходимо чередовать с белковыми. Это может быть, например, творог с фруктами, заправленный не слишком жирной сметаной или омлет с тушеными или свежими овощами.

**В качестве напитков можно употреблять кефир, молоко, соки, какао, компот и чай.** Предпочтение лучше отдать так же натуральным продуктам, а не растворимым. Родителям следует помнить и о десерте. Его школьник может съесть не только дома, но и в школе. Это могут быть фрукты, ягоды, орешки, сухофрукты или их микс. Такой перекус на перемене поможет ребенку восстановить свои силы.

### Спасение утопающих...

Воспитывать культуру еды нужно еще в раннем детстве. Даже дошкольнику вполне доступно представление о том, что в течение дня бывает завтрак, обед, полдник и ужин. За трапезой обратите внимание ребенка на часы, покажите, где находятся стрелки, повернитесь к окну и посмотрите вместе с ним: солнышко встает, мы завтракаем, а теперь солнце уже высоко, пора обедать. После обеда поспали, снова посмотрели на часы - время для полдника. А вечером, когда солнце заходит, садимся ужинать. Так кроха учится организовывать свое питание. И если в детском саду или дома главная ответственность лежит на воспитателях и родителях, то в школе он сам решит, на какой перемене пора съесть принесенный из дома бутерброд или яблоко, а, вернувшись домой, сможет организовать себе простой обед.

Отдельная тема - выбор правильных, здоровых продуктов. Конечно, ни один ребенок, находясь в здравом уме и твердой памяти, не откажется от шоколадного батончика в пользу овсяной каши. Но ведь культуру здоровой еды можно и нужно воспитывать! Доверьте малышу самому контролировать свой рацион. Можно, например, завести специальный дневник, куда ребенок будет записывать или рисовать самые полезные блюда, которые он съел в течение дня. Разделите все продукты на самые полезные (которые нужно есть

ежедневно), полезные (употребляемые не каждый день) и те, что можно есть нечасто. К первой группе относятся овощи и фрукты, мясо, рыба, растительное масло, молоко, йогурт, сыр, крупы. Вторая группа включает яйца, мед, орехи, сухофрукты, макаронные изделия, нежирные сорта колбасы и сосисок, бобовые. И, наконец, третья группа продуктов – кондитерские изделия (торты, пирожные), копчености, мороженое, шоколад, жирные соусы и пр.

Таким образом, незаметно для самого себя ваше сокровище научится оценивать полезность своего дневного рациона. Обсудите с ним результаты дневниковых записей - на прошлой неделе ты съел пять полезных продуктов, а на этой - целых восемь!

Да и с пресловутой кашей можно поэкспериментировать. Что, если добавить в нее орешки, семечки, сухофрукты, или может быть, горсть свежих ягод? А если не просто добавить, а нарисовать забавную мордочку, выложив из изюминок глазки, нос - из орешка, а рот - из капли яркого варенья?

О том, что перед едой положено мыть руки, знают все. Только дети почему-то об этом забывают. Не ругайте малыша и не сердитесь на него. Лучше повесьте на видное место большой календарь, и пусть ребенок сам отметит улыбающейся рожицей те дни, когда он ни разу не забыл вымыть руки перед едой. Уже к 5-6 годам у ребенка должно быть сформировано представление о свежести продуктов. Обращайте его внимание на запах, цвет, вкус того или иного блюда. Приучите малыша к тому, что даже при малейших подозрениях на несвежесть продукта, есть его ни в коем случае нельзя. Увы, питание в школьных и детсадовских столовых не всегда безопасно для наших детей. И очень важно, чтобы ребенок обращал внимание на то, что он ест.

### **Завтрак для отличника**

Установлено, что определенные продукты могут стимулировать умственную деятельность. Классическое средство для поддержания мозга - глюкоза. Поэтому в рационе много и напряженно занимающегося школьника должно быть что-то сладкое: чай с сахаром, сладкий творожок, небольшой кусочек шоколадки. Конечно, злоупотреблять сладким не стоит, но в период экзаменов сделайте ребенку небольшое послабление в диете.

Витамин В1 диетологи называют витамином памяти, он тоже очень актуален в школьном рационе - помогает концентрировать внимание, успокаивает нервную систему. Обратите внимание, этого витамина много в пророщенных зернах, отрубях, бобовых. Содержится он также в дрожжах, орехах (фундуке, грецких орехах, миндале), в абрикосах, шиповнике, свекле, моркови, редьке.

Интенсивная учеба - это всегда стресс для организма. В результате стресса нередко развивается дисбактериоз. Значит, на столе вашего школьника обязательно должны быть биопродукты, обогащенные бифидо- и лактобактериями.

А вот от готовых завтраков в виде хлопьев лучше отказаться. Британская ассоциация потребителей предъявила им серьезные обвинения.

«Многие завтраки содержат достаточное количество витаминов и минералов, однако вместе с этим в их состав входит избыточное количество других, совсем не полезных для здоровья компонентов. Такие результаты были получены в 85 из 100 случаев», - заявила представитель ассоциации потребителей Мишель Смит. По ее словам, 32% детских завтраков содержат слишком много сахара, а 64% - избыточное количество соли. В частности, в продукции таких популярных марок, как All-Bran, Oat Krunchies или Golden Grahams, специалисты ассоциации обнаружили столько же соли, как и в 25-граммовом пакете соленых орешков, подаваемых пиву.

### **Рецепты**

#### **Быстрая каша «С добрым утром!»**

Вам понадобится: 3-4 столовых ложки овсянки самого мелкого помола, 1 стакан кипятка, 2 чайных ложка сахара

Залить овсянку кипятком, поставить в микроволновку или на огонь на одну минуту (если вы варите кашу в микроволновке, то удобнее делать это в большой и глубокой керамической

тарелке). В кашу по желанию можно добавить немного сливочного масла, сухофрукты, орехи, варенье.

### **Сырники**

Вам понадобится: 250 г творога, 1 яйцо, соль, сахар по вкусу, 2 ст.л. муки высшего сорта, растительное масло для жаренья.

Творог смешать с яйцом, добавить соль, сахар, тщательно перемешать, добавить муку. Замесить тесто. Вылепить шарики, обвалить их в муке и расплющить, чтобы они были высотой 1 см. Жарить на умеренном огне. Подавать со сметаной, вареньем или медом.

А можно творожную массу не жарить, а сварить в подсоленной воде. И тогда у вас получатся:

### **Ленивые вареники**

Вам понадобится: творог 1 пачка (200г), яйцо 1 шт., сахар 1-2 ст.л., мука 2 ст.л., ваниль на кончике ножа, соль 1/8 ч.л.

Растереть творог с яйцом, солью, сахаром и ванилью. Добавить муку и тщательно перемешать. Выложить тесто на посыпанную мукой доску и размять, присыпать сверху мукой и раскатать до 1 см. толщины. Вырезать с помощью формочки или просто нарезать полосками с палец толщиной. Опускать в кипящую подсоленную воду. Варить, пока не всплывут. Достать шумовкой и выложить слоями на блюдо, каждый слой слегка посыпать сахаром, чтоб не слипались. Подавать со сметаной или растопленным сливочным маслом.

Горячие блюда из творога требуют больше времени для приготовления. Можно приготовить их с вечера, а утром останется только разогреть.

***Будьте здоровы!***