

10

советов о правильном питании

– День должен начинаться с горячей еды. И лучше, если у ребенка на завтрак будет каша или хотя бы макароны, картофель. В этих продуктах содержится крахмал, который, усваиваясь, небольшими порциями дает организму глюкозу, на долгое время обеспечивая его энергией.

– Помните о том, что перерывы между едой должны быть не более 4 часов. Если от завтрака до школьного или домашнего обеда должно пройти больше времени, целесообразно дать ребенку с собой что-то перекусить. Это может быть бутерброд, но не с колбасой, а с отварным мясом или нежирным сыром. А лучше не бутерброд, а отварные овощи с мясом. Подойдет также питьевой йогурт. Перекус должен быть легким, чтобы поддержать организм, но не перебить аппетит перед обедом.

– Не стоит давать детям с собой такие продукты, как чипсы или конфеты: привычка к постоянному поступлению в организм глюкозы может в дальнейшем спровоцировать лишний вес.

– Сок может использоваться в качестве перекуса, но следите за тем, чтобы ребенок не пил его на голодный желудок или просто для того, чтобы утолить жажду. А лучше приучать ребенка не к сокам, а к фруктам, так он будет получать куда больше витаминов и заодно – полезную клетчатку.

– В обед ребенок должен съесть суп, второе блюдо – отварное или тушеное мясо с гарниром, десерт. Порции не должны быть большими. Суп предпочтительнее не очень жирный, а бульон лучше варить не из костей.

– Полдник добавляется в меню школьника, если от обеда до ужина должно пройти более 4 часов. На полдник ребенок может получить фрукты, чай с сыром, молоко с булочкой или йогурт.

– На ужин можно приготовить рыбное, овощное блюдо и подать его на стол с ржаным хлебом. Не стоит давать ребенку после ужина сладости, особенно каждый день.

– Чистая питьевая вода – это то, что ребенок должен употреблять ежедневно в достаточном количестве. Заменить ее не могут ни чай, ни тем более соки.

– Помните, что ощущение сытости возникает, если организм получает разнообразную пищу. Ребенку важно получать разные по вкусу продукты: сладкое, горькое, соленое, кислое.

– Старайтесь, чтобы ребенок ел в одно и то же время – организм привыкнет к такому режиму, и у ребенка не будет потребности что-то пожевать между приемами пищи.

