

В состав обеда ребенка должны входить суп на мясном бульоне, второе состоящее из гарнира с мясом или рыбой, овощной салат и сок или компот из фруктов.

В полдник ребенок должен перекусить молоком и булочкой или какао с печеньем.

Ужин школьник съесть должен за два часа перед сном. Состоять должен ужин из горячего блюда, например, рыбы, запеканки, картофельного пюре, каши или яичницы.



В течение дня между основными приемами пищи дети школьного возраста должны употреблять фрукты и овощи.

Обязательное условие рационального питания школьников — разнообразие рациона, как за счет использования разных продуктов, так и способов их приготовления. Существенное значение имеет правильное сочетание обеденных блюд. Если первое блюдо овощное, то гарнир второго блюда может быть из круп или макарон. В весенне-летний период и в начале осени, следует готовить больше блюд из свежих овощей, фруктов, ягод, зелени. Кулинарная обработка продуктов для школьников должна быть соответствующей; необходимо учитывать, что острое, жареное, сладкое для ребенка вредно. Закуски, приправы, соусы не должны быть слишком острыми, овощи для салатов нарезаются мелко, заправляются растительным маслом или сметаной. Мясные и рыбные блюда, овощи лишь слегка поджариваются, а лучше тушатся. Не рекомендуется включать в рацион питания ребенка много сладостей и сладких газированных напитков, особенно в промежутках между едой. Важно соблюдать питьевой режим. Суточная потребность школьников в воде — 1,5 л.

В современных школах в настоящее время уделяется большое внимание организации правильного питания школьника. Если в школе ребенок отказывается кушать или это невозможно по другим причинам, старайтесь компенсировать неправильное питание ребенка дома. Конечно, нельзя допускать того, что ребенок основную часть калорий получал только вечером. Чтобы ребенок сильно не проголодался до конца занятий, дайте ему с собой бутерброды с отварным мясом и с сыром, яблоко, банан и бутылку питьевой воды. Конечно, такое питание нельзя назвать здоровым, но это все же лучше чипсов, шоколадных батончиков и сухариков с солью. Очень важно, чтобы школьник научился самостоятельно соблюдать режим питания и выработал привычку правильно питаться. От того, как питается ребенок в школе и дома зависит его здоровье.

Родители, вы ответственны за то, как организовано питание ваших детей.