

Умная еда: чем нужно кормить школьника для успешной учебы

Правильное питание поможет ребенку быть бодрым, реже болеть и лучше учиться.

Советы диетолога - еда для школьника

Важно не просто накормить ребенка, но приучить его к правильному режиму питания.

КАША – идеальный завтрак! Овсянка богата белками и аминокислотами, гречка – хромом (помогает противостоять сахарному диабету), молибденом (улучшает усвоение железа, снижая риск анемии). Ячневая каша способствует выведению токсинов и шлаков, а пшеничная содержит витамины B5 и PP, необходимые для работы нервной системы.

ПОСЛЕ ВТОРОГО УРОКА самое время съесть йогурт (добавьте в него горсть орехов и сухофруктов), выпить бутылку воды. Наши клетки на 80% состоят из воды, ее недостаток плохо влияет на работу организма, особенно головного мозга.

В ШКОЛЕ организовано горячее питание? Объясните ребенку, что это полезнее, чем всухомятку съесть булку, чипсы или пиццу. После такого «обеда» школьник станет вялым и сонливым. И допинги (шоколад и кола) не повысят работоспособность.

ЕСЛИ РЕБЕНОК обедает дома, приучите его есть суп. Это станет хорошей пищевой привычкой для всех членов семьи. Готовьте разные супы, используя овощные, нежирные мясные, рыбные бульоны, супы- пюре.

БЕЛОК необходим для школьника, который активно растет и тратит много сил на учебу. Выбирайте нежирные сорта говядины, кролика, мясо птицы. Учитывая особенности детского пищеварения, чаще используйте фарш, желательно домашнего приготовления. Исключите жареные блюда, готовьте на пару, тушите, запекайте. Рыба северных морей – это тоже великолепный источник белка, а кроме того, богата омега-3 жирными кислотами, которые нужны для нормального функционирования мозга и глаз.

УЖИН ребенка в идеале должен состоять из овощей и молочных продуктов. Такая еда может успокоить нервную систему школьника, перегруженную в течение учебного дня. За час до сна предложите нежирный кисломолочный напиток – кефир, простоквашу, ацидофилин. Это будет способствовать нормализации кишечной микрофлоры, повышению иммунитета.

ПИТАНИЕ школьника должно быть дробным – 5 раз в день. Начиная с 7–8-го классов, допускается 4-разовое питание. Такой режим даст энергию ребенку и не перегрузит пищеварительную систему. В период интенсивных занятий это особенно важно, так как позволяет правильно распределить силы и эффективно заниматься в течение дня.

РАЦИОН ШКОЛЬНИКА

7–10 лет – до 2300 ккал

11–13 (девочки) – 2300–2500 ккал

11–13 (мальчики) – 2400–2700 ккал

14–17 (девочки) – 2400–2600 ккал

14–17 (мальчики) – 2800–3000 ккал