

7 правил здорового питания школьника

Рассказывает врач-диетолог Людмила Денисенко:

1. На завтрак обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал - каша, картофель, макароны. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков - соки, чай, кофе с молоком.

ВАЖНО!

Подгонять детей во время еды, а за завтраком особенно никогда не следует! Если ребенок ест медленно, он и съест меньше, и насытится скорее, а, если он уже просто не хочет есть и ковыряется в тарелке, затягивая этот процесс, просто выпроваживайте его из-за стола, никогда не заставляйте его доедать, если он уже не хочет есть! Этим вы поможете ему в будущем избежать проблем с весом.

2. Перекусы. Пакетированные соки - не самый оптимальный вариант, но, безусловно, лучший выбор, когда речь идет о том, что дать ребенку с собой в школу на «перекус». 200-граммовые пакетики с трубочками соков (именно соков, а не нектаров и т.п., тщательно следите за надписями на этикетках, это должен быть 100%- натуральный, без сахара и консервантов сок) + печенье, крекеры, бутерброд, о котором чуть позже, овощи или фрукты – это замечательный «тормозок» в школу!

- Я даже допускаю прием соков во время еды, как часть рациона, но очень прошу, чтобы не приучали детей пить сок для утоления жажды, просто так, и особенно, на голодный желудок! – предупреждает Людмила Денисенко. - Это касается и фрешей, скорее даже фрешей в первую очередь! Соки-фреш (я сейчас говорю о фруктовых), при всех их кажущихся преимуществах, таят в себе многие «подводные камни»! Я уже неоднократно говорила, но ещё раз повторюсь: на приготовление стакана, например, апельсинового сока идёт 2-3 апельсина. Сколько времени мы потратили бы на то, чтобы съесть их? Минут 5-10! Плюс работа зубов, плюс клетчатка для кишечника, плюс равномерное расходование выделившегося инсулина, плюс ощущение сытости от заполненного желудка. В общем, сплошная польза! А фрешей? «Выпиваем» эти же три апельсина за минуту, минус часть клетчатки, минус работа челюстей, и большой минус – быстрое опорожнение желудка без эффекта насыщения и практически мгновенный выброс инсулина, которому, по сути, нечего расщеплять! А избыток его, известно, к чему ведёт! Кроме того, апельсиновый фреш таят в себе эфирные масла, которые раздражают слизистую желудка и могут вызвать гастрит. Эти масла улетучиваются, если поставить сок на лёд минут на 15-20. Поэтому, нет фрешам на голодный желудок, только во время еды, или после неё, пить медленно, а ещё лучше, через трубочку! А детям с избыточным весом либо вообще не давать фруктовые фрешей, либо разбавлять их пополам с питьевой водой!

3. Помните, что **перерывы между приемами пищи** у детей не должны превышать 4-х часов (у взрослых- 5), чтобы не было застоя желчи. Если в школе организовано горячее питание, то достаточно будет положить ребенку 2-3 печенья, пакетик сока, яблоко или грушу. Если же у него не будет возможности полноценно поесть в школе, нужно позаботиться о достаточном «перекусе».

- Многие мамы делают детям внушительные бутерброды с маслом, сыром, колбасой, а потом жалуются, что ребенок ничего не ест на обед, – сетует диетолог. - Мало того, что

колбаса, в принципе, - не лучший выбор для ребёнка, так она еще и имеет свойство портиться довольно быстро. Лучший вариант – кусочек отварного мяса (говядины или курицы) + овощи, например огурец, болгарский перец, морковь, да даже капустный лист. Добавьте нежирного сыра, дайте бутылочку питьевого йогурта. Сейчас в магазинах очень много пластиковых контейнеров для школьных завтраков, даже с отдельными ячейками для разных продуктов.

4. Нежелательно перебивать аппетит бутербродами, чипсами, сладостями. Большое количество выпечки, сладостей, газировок приводит к нарушению обмена веществ. Организм привыкает к тому, что ему нужно перерабатывать много сладкого, в связи с чем инсулина выделяется больше, чем надо. Подобное состояние называется гиперинсулинемией. Оно развивается даже у худеньких подростков и чревато повышением риска сахарного диабета. В связи с высоким уровнем инсулина у школьников могут возникать эпизоды гипогликемии, когда существенно снижается содержание сахара в крови. Распознать гипогликемию можно по острому ощущению голода между приемами пищи, сильному головокружению на голодный желудок. Как правило, от подобного состояния подросток избавляется повторным употреблением конфет или булочек. В дальнейшем это может привести к появлению [лишнего веса](#) и даже ожирению.

5. Обед школьника зависит от того, где он его получает, дома или в школе. Но в любом случае меню обеда должно включать в себя небольшое по объему первое - суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо - отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.

- Если для взрослого человека первое блюдо необязательно (но желательно!), то для детей просто необходимо, - подчеркивает эксперт. - Опять же, избегайте жирных первых блюд, и особенно бульонов из костей!

6. Если между обедом и ужином большой промежуток времени, целесообразно добавит **полдник** – свежие фрукты с натуральным йогуртом, или сыр с чаем, или молоко с цельно зерновой булочкой. Особенно хорошо, когда полдник организован в школе для детей, находящихся в группе продленного дня.

7. На ужин - яичное, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, халву, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион ребенка (да и взрослого тоже!), лучше их оставлять на выходные и праздничные дни.

Обязательно следите, чтобы ребенок выпивал в течение дня достаточное количество обычной питьевой воды – не менее 1- 2-х литров (в зависимости от возраста и веса)