

«Основы правильного питания младшего школьника»



Подготовила учитель СБО
Никитина Ольга Николаевна

Правильное питание – одна из важнейших составляющих здорового образа жизни, условие для нормального роста и развития ребенка.

Основные составляющие рационального питания – регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие. Для школьника необходимо 4 или 5 приемов пищи.



Завтрак – самый важный приём пищи. Очень часто люди не хотят есть с утра. Для того, чтоб у ребёнка разыгрался аппетит утром, лучше всего не начинать его кормить, пока он окончательно не проснётся. В этом очень хорошо помогает утренняя зарядка. На пробуждение может потребоваться 30 – 40 минут, поэтому просыпаться стоит пораньше. Завтрак должен быть полноценным и давать достаточное количество энергии на 3 – 4 часа.

Он может состоять из всевозможных каш, картофельного пюре, макарон или вермишели. Очень полезно также за 20 мин. до основного блюда дать ребёнку фруктов или ягод.



В обеденное время ребёнку необходимо получать первое, второе и десерт.

Первое. Сюда может входить незначительное количество мясного, рыбного или овощного супа, борща, солянки, щей или других жидких горячих блюд.

Второе. Здесь подойдёт любой гарнир с добавлением отварного или тушёного мяса или рыбы и тушёных овощей.

Десерт. Десерт может включать в себя любую сладость на ваше усмотрение.



Между обедом и ужином целесообразно сделать небольшой перекус.

Ребёнку можно дать:

Йогурт с печеньем.

Свежие фрукты.

Чай с бутербродом (хлеб, масло, сыр).

Молоко с булочкой.



В вечернее время кормите ребёнка легко, переедать не стоит. Ужинать желательно минимум за 2 часа до сна. Что можно предложить ребёнку:

Яичница или омлет.

Творог.

Тушёные овощи.

Гречневую, рисовую или овсяную кашу.

Тушёную рыбу.



Что следует исключить из питания юного школьника

Чипсы, снеки, сухарики с вкусовыми приправами

Колбасные изделия

Любые полуфабрикаты

Жвачки

Пакетный сок

Леденцы на палочках

Все без исключения газированные напитки

Магазинное куриное мясо

Фасфуд

