ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Питание школьника должно быть разнообразным, сбалансированным и умеренным. Ведь это растущий организм, которому, к тому же, нужно много энергии для учебы. Если вам сложно придумать, что приготовить ребенку на завтрак, и какую еду в школу лучше дать, наши советы вам помогут.

ТОП-5 ПОЛЕЗНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

1.Каша из цельного зерна. Быстрорастворимые каши и мюсли не подходят, так как имеют высокий гликемический индекс, и от них мало пользы. С кашей хорошо сочетаются овощи.
Чтобы сделать такой полезный завтрак еще вкуснее, можно добавить в кашу немного фруктов или сухофруктов, ложечку меда. Но желательно не класть в нее сахар.
Завтрак - самый важный прием пищи для обмена веществ.
Самый правильный завтрак - порция цельных злаков+ овощной салат
2.Творог с фруктами. Это может быть обычный творог 9%-й жирности, в который добавлены кусочки фруктов. А можно приготовить творожный смузи. Рецепт этого полезного завтрака простой. Просто смешайте в блендере сухофрукты (свежие сладкие фрукты), 100 г творога, сметану 15%-й жирности, кефир или сливки. Можно добавить ложку меда.
Базарные творог и сметана не подходят для приготовления полезного детского завтрака. Они тяжелы для желудка школьника и провоцируют набор лишнего веса.
3.Омлет. 2-3 яйца в неделю обязательно нужно включать в меню для школьника. Поэтому предлагаем вам приготовить на завтрак для всей семьи омлет из нескольких яиц и молока средней жирности. Можно добавить в блюдо немного натертого твердого сыра.
4.Макароны. Макаронные изделия являются частью здорового питания школьника, если готовить их правильно и угощать ребенка в меру. Отварные макароны – это полезный вариант углеводного завтрака. Они должны быть из твердых сортов пшеницы и сваренные «аль денте» (слегка не доварены). К макаронам подайте овощной салат или просто нарезанные дольками огурцы и помидоры. Другой вариант – макароны по-флотски (с фаршем из мяса и лука).
5.Оладьи с начинкой. Чтобы соблюдать рецепт полезного завтрака, испеките оладьи или блинчики из муки грубого помола (овсяной, гречневой и др.). Добавьте в тесто натертые фрукты или овощи. Например, яблоко, банан, тыкву, кабачок.
К другим вариантам полезных завтраков можно отнести сырники, запеканки, картофельное пюре с овощным салатом.
Завершить завтрак можно чаем, молоком 2,5%-й жирности, какао.

ЕДА В ШКОЛУ: СОБИРАЕМ «ТОРМОЗОК»

Когда проблема, что приготовить ребенку на завтрак, решена, пора подумать, что дать ему с собой в школу.
1.Бутерброды. Для питания школьника не подходят обычные бутерброды с колбасой. Лучше заменить колбасу и сосиски кусочком отварного или запеченного мяса, а также положить на хлеб сладкий перец или огурец. Можно добавить несколько кусочков твердого сыра.
2.Орехи и сухофрукты. Изюм, курага, грецкий орех очень полезны для мозга. Горсть этих продуктов подходит для легкого перекуса.
3.Фрукты и овощи. Полезно положить школьнику с собой фрукты и овощи (сезонные фрукты, бананы, огурцы, сладкий перец, морковь). Они хорошо насыщают и дают детскому организму полезные питательные вещества.
4.Выпечка из цельного зерна. Например, для перекуса в школе подойдет печенье из цельного зерна.
5. Из напитков можно дать школьнику с собой компот, узвар, воду без газа, и морс (емкость 0,5 л).

Давая ребенку такую еду в школу, помните, что она не заменит полноценный обед, а годится в качестве перекуса между завтраком и обедом.

ЕДА НЕ ДЛЯ ШКОЛЫ

Не давайте ребенку с собой в школу **магазинную выпечку и бисквиты с кремом**. Они быстро портятся, содержат неполезный для ребенка маргарин и легко усвояемые углеводы, которые провоцируют чувство голода.
Не подходят в качестве «тормозка» **йогурты и сырковые массы**, так как они быстро портятся без холодильника.
В школьном рюкзаке **не место конфетам и шоколаду, чипсам и сухарикам.** Последним, кстати, вообще не место в меню для школьника.