

## СОСТАВЛЯЕМ МЕНЮ ДЛЯ РЕБЕНКА ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Ребенок подвергается большим психологическим нагрузкам в процессе школьного обучения, что может негативно отразиться на аппетите.*



С началом учебного года меняется распорядок дня и соответственно, режим питания. Ребенок подвергается большим психологическим и умственным нагрузкам в процессе школьного обучения, что может негативно отразиться на аппетите. Дети большую часть дня проводят в школе, а затем посещают различные секции и поэтому родителям стоит уделять пристальное внимание

вопросам питания.

Многие родители сталкиваются с проблемой, когда ребенок отказывается от определенных продуктов питания. Что делать в данной ситуации, ведь многие продукты просто необходимы подрастающему организму? У ребенка школьного возраста формируются свои определенные вкусы и настаивать, чтобы он их кушал, несмотря на протесты, не стоит. Можно попытаться сформировать меню и блюда так, чтобы нелюбимые продукты предстали в интересной интерпретации.

### **Самое главное, чтобы питание ребенка было разнообразным и полезным.**

В каждодневном меню ребенка должен присутствовать молочный или молочнокислый продукт, овощи, мясо или рыба, фрукты и злаковые. Не обязательно, чтобы это было изобилие овощей или фруктов, но все эти группы продуктов необходимы подрастающему организму каждый день. Ежедневно в рационе питания должны присутствовать: хлеб, картофель, злаки, рыба или мясо, пять порций овощей и фруктов (1 порция фруктов-1 апельсин, яблоко или банан; 1 порция овощей-50-70 гр. овощной нарезки или салата), 20 гр твердого сыра, йогурт, 200 гр. молока.



Нерациональное питание и стрессы-самые распространенные причины повышения или понижения веса у ребенка. Также отсутствие аппетита может являться симптомом определенной болезни и родителям стоит внимательно наблюдать за ребенком и вовремя отреагировать на ситуацию и обратиться к специалистам. Как правило, в такие моменты у ребенка часто меняется настроение, появляются проблемы с пищеварением, падает вес.



Чрезмерное употребление пищи приводит к полноте у ребенка, причиной которой являются образ жизни, привычный рацион питания всей семьи, наследственность. Часто причиной переедания становится одиночество, отсутствие друзей, малоподвижный образ жизни.

Изменить ситуация возможно, если вся семья нацелена на результат и старается придерживаться принципов

здорового питания. Важно суметь донести ребенку о пользе рационального питания для здоровья.

При составлении меню важно учитывать особенности организма, сколько потребляет энергии ребенок за день (профилактика ожирения). Рацион питания школьника должен быть четко сбалансирован:

- белки 60% (животного происхождения);
- быстрые углеводы-10-20% от соотношения всех углеводов.

Завтрак и обед должны быть самыми энергетически ценными и составлять 60% калорийности от дневной нормы. Придерживаться стоит 4-х разового приема пищи и ужин должен приходиться на 19-20 часов (за 2 часа до сна). Стоит избегать в меню рафинированных продуктов, маргарина, фастфудов, сырокопченых продуктов, острых блюд, продуктов с кофеином.



### **ПРИМЕРНАЯ СХЕМА МЕНЮ:**

- ⇒ завтрак должен состоять из основного блюда-250-300 гр. (каши, запеканки, творог со сметаной)+ любимый напиток (чай, какао);
- ⇒ в обед стоит включить овощной салат или нарезку 70-100 гр.+ первое блюдо-25-300 мл.+ второе блюдо-300 гр. (мясо или рыба с гарниром)+ напиток (компот или чай);
- ⇒ полдник - фрукты-100 гр. или

кефир-200 мл. с выпечкой-100 гр.

⇒ ужин должен состоять из основного блюда (каша, творог, омлет или картофель)-300гр. и любого напитка.