

Завтрак – всему голова

Важнейшей составляющей рационального питания школьника является завтрак. «Следите за тем, чтобы ребенок уходил в школу сытым, – рекомендует профессор родителям. – Ведь зачастую завтрак – это единственный прием пищи, который можно проконтролировать, чтобы быть абсолютно уверенным, что хотя бы раз в день ребенок поел, как следует».

Завтрак должен быть достаточно питательным. Хорошее «топливо» для мозга – сахар. Однако, помимо сладкого, первый прием пищи должен быть насыщен и другими пищевыми веществами, в том числе, сложными углеводами, которые также необходимы для умственной деятельности. Поэтому неплохой выбор на завтрак – каша (в том числе овсяная), тосты, хлопья или мюсли, яйца, соки, йогурты, овощи и фрукты.

Какого-то идеального завтрака на каждый день не существует. Важно, чтобы еда была вкусной и ребенок ел с удовольствием. Некоторые дети не любят те или иные продукты. Советуем заменять их равноценными. Если малыш отказывается от молока – предложите ему кисломолочные продукты. Не любит сливочное масло – попробуйте сливки. Всегда можно найти выход.

Многие родители считают, что ребенок может позавтракать и в школе. К сожалению, наши образовательные учреждения далеко не всегда оправдывают родительские ожидания. Несмотря на множество рекомендаций и программ по совершенствованию питания детей и подростков, многие школьные меню до сих пор не радуют разнообразием и не всегда учитывают суточные потребности ребенка. Особенно это относится к школьным буфетам. Поэтому полностью перекладывать ответственность за рациональное питание своего ребенка на школьное учреждение вряд ли имеет смысл.