

Питание школьников. Формирование правильных пищевых привычек

Очень много сказано о пользе правильного сбалансированного питания для развития растущего организма. Но факт остается фактом – часто можно наблюдать, как школьник возвращается с уроков домой и по дороге ест чипсы.

В чем причина такого поведения и как исправить данную ситуацию?

Родителям важно понимать, что питание ребенка влияет на его настроение, успеваемость и физическое развитие. Наверняка мамы и папы сами не в восторге от того, что их ребенок питается чипсами, газировкой и фаст-фудом.

В чем его настроение, успеваемость и физическое развитие. Наверняка мамы и папы сами не в восторге от того, что их ребенок питается чипсами, газировкой и фаст-фудом.

Что советуют диетологи:

Обязательно ли соблюдать режим питания?

– Да, обязательно. Особенно важен первый прием пищи – завтрак. Не все могут есть сразу после пробуждения, но в течение 1,5 часов после сна следует полноценно позавтракать. Если ребенок учится в первую смену и не хочет плотно позавтракать перед школой, то ему следует брать перекус с собой.

Желательно, конечно, позавтракать дома и первый прием пищи должен быть плотным. Например, каша с ягодами и маслом, омлет с овощами и бутерброд с хлебом и сыром. Отличный завтрак – блинчики или оладьи из рисовой муки с джемом или медом. Если не хватает времени, то можно сделать бутерброд с сыром и куриным филе.

Также важно сохранять трехчасовой интервал между приемами пищи. В идеале за день должно быть три основных приема пищи и два перекуса. Старайтесь, чтобы последний прием пищи был не позднее, чем за 2,5 часа до сна. Оптимальное время для ужина – 20.00.

Как быть с малоежками, которые и один раз нормально поесть не могут?

– Не заставляйте съедать все до последнего кусочка. Ребенок должен сам определять уровень своего голода и насыщения. Заставляя отдать вам пустую тарелку, вы нарушаете пищевое поведение своего ребенка.

Однако, существует одно НО. В рационе ребенка сладкого и мучного должно быть минимальное количество. В таком случае голод будет приходить по часам. Если ребенок ест мало здоровой пищи, но питается булочками, фаст-фудом и чипсами с газировкой, то это уже другая тема и вы сами знаете, что делать.

О пользе здорового питания сложно спорить. А насколько для ребенка важно разнообразное питание?

– Очень важно питаться разнообразно! Дети быстро насыщаются одним и тем же вкусом, поэтому могут плохо кушать отчасти и из-за отсутствия разнообразной еды. Речь не идет о деликатесах и изысках. Достаточно просто чередовать разные виды мяса, рыбы, круп, овощей и способы их приготовления.

Основой питания должны быть медленные углеводы (крупы, цельнозерновой хлеб), правильные жиры (растительные масла, орехи) и полноценный белок (мясные и рыбные блюда, а не колбасные изделия). *Т.*

Часто родители идут на «хитрость» и обещают конфетку после съеденного супа.

Правильно ли это?

– Никогда не допускайте, чтобы еда стала наградой за поведение для ребенка. Подобная тактика имеет отношение к нарушению пищевого поведения.

Во-первых, суп априори становится менее привлекательным блюдом по сравнению с конфетой. Во-вторых, в будущем может появиться привычка закусывать основной прием пищи чем-нибудь сладеньким, вкусненьким. Я не против десертов, но определите норму сладкого в день вместе с ребенком.

Если есть возможность, то привлекайте своего ребенка к приготовлению или оформлению блюда. Пища, приготовленная вместе, будет съедена с большим аппетитом. А также

совместно с ребенком планируйте покупки и возможные варианты перекусов с собой в школу.

А если ситуация наоборот – у ребенка лишний вес и нужно найти способ ограничить его питание

– Если у ребенка лишний вес, то не делайте это проблемой. Ваше желание помочь ему похудеть не должно быть основано только на запретах в еде, особенно на навязчивых и строгих. Ни в коем случае не употребляйте слово «диета», не делайте взвешивание на весах обязательным ежедневным ритуалом, и не ставьте кого-то в пример. Помните, что начинать нужно с себя! То, как вы сами питаетесь, станет лучшим примером для ребенка.

Но дети, как правило, не интересуются едой с точки зрения ее пользы и вреда. Как их мотивировать?

– Да, есть такой момент. Здоровье является приоритетом для взрослых, а не для детей. Поэтому нужно сосредоточиться на темах, которые важны для ребенка. Например, здоровая пища – это энергия, чтобы быть самым быстрым в футболе. Нужно объяснять ребенку, что качественное питание позволит ему лучше учиться, достигать успехов в спорте.

Если разговариваем с подростком, то можно сделать акцент и на внешности, ведь здоровая еда – это чистая кожа, крепкие зубы и ногти.

Очень важно систематически говорить с ребенком о пользе правильного питания и заботы о своем теле.

Замечательно, если вся семья стремится к здоровому и сбалансированному питанию. Тогда и у ребенка с детства формируются правильные пищевые привычки.

Как быть за пределами дома? Очень часто дети отказываются кушать в школьной столовой

– Для начала обсудите с ребенком причины, по которым он отказывается там есть. Конечно, вы не в силах изменить меню в школьной столовой, но зато вы можете договориться с собственным ребенком. Пусть он сам скажет, какую еду предпочитает, если еда в школе совсем не нравится.

Здесь самый лучший вариант – брать с собой ланч-боксы с той едой, которую ребенок любит. Если вы не дадите с собой перекус и школьные обеды его не устраивают, то скорее всего ребенок найдет возможность есть чипсы, сухарики и другую вредную еду.

Какую еду дать школьнику с собой?

– Во-первых, следует купить правильный ланч-бокс. Он должен иметь несколько отсеков и обязательно должен нравиться ребенку. Заранее поинтересуйтесь, что бы он хотел взять с собой.

Теперь поговорим про наполнение. Это может быть бутерброд. Для него лучше всего используйте цельнозерновой хлеб или хлебцы с хорошим составом, добавьте мясо птицы или кролика. Чтобы бутерброд не был сухим, вместо майонеза используйте греческий йогурт (на его основе можно сделать вкусный соус). Обязательно положите две порции любимых фруктов. Не лишними будут и овощные закуски: помидоры черри, морковные палочки, колечки огурца и т. п.

Вместо печенья и пирожных идеально подойдут орехово-фруктовые батончики, мармелад, зефир или постное печенье в пределах 30 грамм. Также можно положить горсть сухофруктов: финики, курага, инжир, чернослив. Или орешков (не жареных и не соленых).

Естественно – никакой газировки. Лучше взять обычную воду, несладкий питьевой йогурт, детский кефир или сделать смузи/свежевыжатый сок.

А что делать, если с собой регулярно возвращается домой вместе с хозяином?

– Нужно искать причину. Возможно, еда слишком сухая, тогда следует добавить соус или больше овощей. Может быть просто неудобно есть, и нужно положить вилку, ложку и влажные салфетки. Не перебарщивайте с количеством и обязательно интересуйтесь у ребенка, что он сам хочет взять с собой.

Старайтесь не допускать однообразия в рационе. Не забывайте мыть ланч-бокс и следите, чтобы там не оставался неприятный запах. А возможно ребенку действительно хватает плотного завтрака или обеда и ссобойка ему не нужна.

Еще такой важный момент – ребенок пришел из школы. Какая еда должна быть готова к его возвращению?

– Если взрослых нет дома, стоит заранее организовать обед или ужин. Важно, чтобы эту еду ребенок мог с легкостью разогреть. Это может быть: мясная или рыбная котлета с гарниром из круп или макарон с овощным салатом.

Плов с курицей, мясной пирог из слоеного теста. Творожная запеканка или сырники со сметаной (можно добавить сгущенное молоко или джем). И не забывайте: на столе всегда должны стоять вымытые фрукты или ягоды.