

ПИТАНИЕ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

(рекомендации родителям)

1. Разнообразим рацион

Рацион питания первоклассника может быть более разнообразным, по сравнению с дошкольниками. Хотя, конечно, не стоит бросаться радовать ребенка новым меню прямо первого сентября. *Вводите изменения понемногу и с осторожностью.*

2. Сменный график

Режим питания школьника зависит от того, в какую смену он учится. Если в школе организовано горячее питание, то школьник получает два завтрака: один дома, перед выходом, и второй в школе, на большой перемене. Обедает он или в школе, или дома, а вечером ужинает. Учащиеся во вторую смену завтракают, обедают и ужинают дома, а в школе получают только горячий полдник. Это следует учитывать, подготавливая ребенку еду на день.

3. Соблюдаем режим

У работающих родителей младшие школьники днем обычно находятся под присмотром бабушки или няни. Поэтому принципы и режим питания должны быть четко донесены до тех, кто будет его в отсутствие родителей кормить.

4. Завтрак

На завтрак школьнику могут быть предложены каша, яйца или запеканка. Если ребенок получает горячий завтрак в школе, то дома он может позавтракать бутербродами, хотя лучше все-таки горячее блюдо. Если в школе такого питания нет, ребенку необходимо полноценно поесть дома. Голодный школьник, перекусивший «всухомятку», быстрее устает и хуже учится. Запить завтрак можно чаем, молоком, кефиром или какао.

5. Обед

В состав обеда должны входить *три-четыре блюда*: суп, мясо или рыба с гарниром, третье блюдо, а также закуска. На *закуску* хорошо годятся овощные салаты, тертая морковь, капуста. Многие дети не любят *суп*, но он необходим для полноценного обеда. *Мясное или рыбное блюдо* подаются с гарниром из овощей, макарон или каши, или в виде смешанных блюд: рагу, голубцов, фаршированных овощей. В качестве *третьего блюда* обычно предлагается компот из сухих или свежих фруктов.

6. Полдник, в отличие от остальных приемов пищи, может состоять из печенья, булочки, зефира или хлеба с мармеладом. Подходящие напитки сок, молоко, чай или какао.

7. Ужин — последний за день прием пищи, после которого не должно быть никаких перекусов. В том числе семечек, чипсов или попкорна перед телевизором. Съесть его надо не позже, чем за два часа перед сном. Ужин состоит из горячего блюда, например, рыбы, каши, яичницы или запеканки. Также подходят для ужина те же блюда, что подаются в обед на второе.

8. В течение дня между основными приемами пищи школьник может есть фрукты или овощи.

9. А если в школе не кормят?

Единственный выход: *давать еду с собой в школу*. При этом совершенно не обязательно ограничиваться бутербродами. В специальную коробку для завтраков можно положить салат, омлет или запеканку. Если же выбрать коробку с красивым и модным дизайном, она поможет ребенку преодолеть стеснение и спокойно есть свой завтрак на виду у всех.

10. Напоминание родителям

Школьник должен получать пять приемов пищи в день, из них три – с горячим блюдом. Соблюдение режима помогает профилактике заболеваний, а планирование питания надо делать с учетом смены, в которую учится ребенок. Эффективный способ покормить ребенка в школе – дать ему еду с собой.