

Режим питания школьника

Соблюдение режима питания – одно из необходимых условий рационального питания. Важно не только что и сколько мы едим, но так же когда и как часто.

Обычно для школьников требуется 4 или 5 приемов пищи в сутки в зависимости от нагрузки, через 4-5 часов.

- Завтрак дома 7.30 – 8.00
- Горячий завтрак в школе 11.00 – 11.30
- Обед дома 14.00 – 14.30
- Полдник 16.30 – 17.00
- Ужин 19.00 – 19.30



Завтрак.

Завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, потому что в это время он наиболее активно работает.

Завтрак обязательно должен включать горячее блюдо – крупяное, творожное, яичное или мясное.

В качестве питья лучше всего предложить какао – наиболее питательный напиток (в чае и кофе практически отсутствуют калории, калорийность какао сопоставима с калорийностью сыра), можно использовать и чай.

Крупы – важный источник растительных белков и углеводов. Кроме того, в крупах довольно много минеральных веществ и витаминов. По праву возглавляет этот список гречневая крупа, которая богата хорошо усвояемыми растительными белками, жирами, содержит много калия, фосфора, магния и особенно железа, витаминов группы В.

Следом за крупами из гречихи следуют крупы из овса: овсяная крупа и овсяные хлопья. Овсяная крупа богата растительным белком, содержащим многие незаменимые аминокислоты, жиром, минеральными веществами (фосфором, магнием, кальцием, железом, медью, марганцем, цинком). Довольно высоко содержание в ней витаминов группы В и витамина Е.



Обед.

Во время обеда человек съедает большую часть суточной нормы пищи. Обед состоит из трех или четырех блюд, обязательно включает в себя горячее первое блюдо – суп.

В качестве закуски можно использовать свежие овощи или овощи с фруктами. Свежие овощи обладают сокогонным эффектом – следовательно, подготавливают желудочно-кишечный тракт ребенка к восприятию более калорийных блюд. В зимнее время года можно использовать квашеную капусту, соленые огурцы, помидоры, репчатый лук, зеленый горошек (консервированный).

Первые блюда – овощные супы, крупяные супы, щи, борщи, рассольники, супы из гороха, фасоли, бобов, супы с клецками, молочные супы.

Для приготовления вторых блюд, расходуется как правило, суточная норма мяса, птицы или рыбы.

Свежие фрукты или соки, ягоды – наиболее подходящее третье блюдо. При отсутствии свежих фруктов можно использовать консервированные соки, плодово-овощные пюре, компоты из сухофруктов.

Хлеб – высококалорийный продукт, содержащий большинство необходимых человеку питательных веществ.



Полдник.

Желательно использовать в полдник свежие фрукты или ягоды. Полдник обычно бывает легким и включает молоко или кисломолочный напиток и булочку, которые изредка можно заменить мучным блюдом (оладьями, блинчиками), а так же кондитерскими изделиями (печеньем, сухариками, вафлями и пр.)



Ужин.

На ужин следует использовать примерно такие же блюда, как и на завтрак, исключая только мясные и рыбные продукты, так как богатая белком пища возбуждающе действует на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Предпочтительны на ужин разнообразные запеканки (особенно творожные), сырники, ленивые вареники.

Приятного аппетита!