

Как прийти в форму перед школой?

Диетолог дала советы родителям учеников.

За 1-2 недели до школы попробуйте наладить режим дня и питание ребенка. Как это сделать? Рассказывает младший научный сотрудник лаборатории возрастной нутрициологии ФИЦ питания и биотехнологии Марина Тимошина.

— В каникулы у большинства детей существенно меняется режим дня и рацион питания. Школьники, как правило, позже встают, и, как следствие — смещается время завтрака, обеда и ужина. Дети старшего возраста могут заменять основные приемы пищи перекусами или попросту пропускают прием пищи, употребляют продукты, содержащие большое количество жира и простых углеводов, в том числе фаст-фуд. Если это происходит регулярно, то может негативно сказаться на физической и умственной активности ребенка.

А задача родителей в том, чтобы за оставшиеся летние дни дети подготовились к нагрузкам в школе. Вот семь несложных правил, как это сделать.

В рационе школьника должны присутствовать все основные группы продуктов: мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, фрукты и овощи, хлеб, пищевые жиры и даже кондитерские изделия.

Для ребенка оптимальны три основных приема пищи с горячим блюдом (завтрак, обед, ужин) и не менее двух дополнительных (второй завтрак, полдник).

При увеличении интервалов между приемами пищи (больше 3 часов) снижается работоспособность.

Меню ребенка должно быть не только разнообразным, но и правильно наполненным. Завтрак — плотным, так как это помогает избегать переизбытка калорий в течение дня. Обед, как правило, включает 3-4 блюда (салат, суп, второе с обязательным включением рыбы или мяса, напиток). Полдник обычно состоит из молочного продукта, выпечки и фруктов, ягод. На ужин предложите горячее блюдо, например из овощей и мяса, и горячий напиток.

Сезонные фрукты, ягоды и овощи (источники пищевых волокон и витаминов — С, РР, β-каротина, фолиевой кислоты и др.) детям школьного возраста следует потреблять ежедневно по 2-3 порции. Они обеспечат рекомендуемые для школьника 280-320 г овощей и 200-250 г фруктов в день. Фрукты, ягоды и овощи прекрасно подойдут в качестве перекусов для восполнения энергии, потраченной в течение дня, наряду с небольшим количеством орехов, кисломолочных продуктов, зерновых батончиков, хлебцев, смузи.

Приучайте ребенка, что утолять жажду необходимо лишь чистой питьевой водой,

которая требуется для регуляции температуры тела, выведения токсинов и необходима для правильного функционирования всех органов. Компоты, морсы, соки хоть и являются источниками некоторых витаминов, но не должны заменять воду. Их лучше использовать в составе приемов пищи.

Не забывайте про витаминно-минеральные комплексы, подобранные в соответствии с возрастом и особенностями здоровья. Ежедневное включение в рацион ребенка свежих овощей, фруктов, ягод и зелени не обеспечивает поступление в организм всех витаминов в нужном количестве.

Привлекайте ребенка к составлению меню и приготовлению несложных блюд. Хотя бы один раз в день устраивайте совместный прием пищи за сервированным столом без просмотра телевизора и гаджетов. Тем самым в ваших руках появится инструмент для предупреждения проблем, связанных с неправильным питанием, а также прекрасный повод воспитать и поддержать культуру питания семьи. Это можно сделать только через собственный пример, так как дети склонны подражать взрослым.

По материалам [АиФ](#).