Автор: admin
03.08.2011 12:08 -

Как должен питаться школьник?

Занятия в школе – большая нагрузка на ребенка: как физическая, так и психологическая. Как поддержать силы ребенка в столь сложный для его организма период?

Рацион ребенка влияет на работу его мозга, на его иммунную систему и выносливость. Заранее проконсультируйтесь с врачом по поводу курса витаминов, которые могли бы поддержать тонус вашего ребенка. Обычно это поливитаминные комплексы, придающие жизненных сил и обеспечивающие растущий организм всем необходимым.

Нередко специалисты предлагают курс йодированных препаратов. Йод очень полезен при интеллектуальной деятельности, поддерживает гормональный фон, помогает при нарушении функционирования щитовидной железы. Йодовый комплекс поможет вашему ребенку избежать многих проблем со здоровьем в будущем.

Что касается питания ребенка, специалисты дают следующие рекомендации. Наш мозг питает энергия, выработанная организмом из глюкозы. Проще говоря, для того чтобы хорошо функционировать, мозгу нужны продукты с большим содержанием глюкозы. Ее много во всех плодах, в хлебе, тостах, макаронных изделиях.

На завтрак рекомендуется есть продукты, богатые белком и клетчаткой. Это могут быть яйца, хлопья для завтрака, мюсли, овсяная каша. Если добавить в хлопья мед, кроме клетчатки организм получит столь необходимую ему глюкозу. Не рекомендуется приучать ребенка к кофеину. Чашка кофе или, того хуже, банка энергетика, больше забирают энергии, нежели отдают ее. На уроках вашему ребенку будет трудно сосредоточиться, его организм будет настроен на физические нагрузки, а не на умственные. В результате домой ваш ребенок прижжет измученным и уставшим. С утра можно выпить чашку чая. Он бодрит, но при этом не приводит к возбуждению. Очень полезны соки, желательно свежие, а также фруктовые и овощные салаты.

Перекусы в школе – настоящая проблема. Лучше всего в середине дня перекусить бананами, творогом, фруктами, сыром или съесть тарелку супа. Но не все так просто. В школьных столовых представлен огромный выбор вредных вкусностей, доступных для

любого ребенка. Например, конфеты, шоколад, другие сладости имеют повышенное содержание сахара. Сахар в таком количестве угнетает психику ребенка, делает его вялым и ленивым. В первые несколько минут ребенок будет чувствовать энергетический подъем, но это продлится недолго.

Отдельная история – чипсы. В них много жира, который дает повышенную нагрузку на пищеварительную систему, в результате чего ребенок приходит домой не голодным и отказывается от нормального обеда. Пока организм занят перевариванием чипсов, он тратит много энергии. Эту энергию он отнимает у мозга, что приводит к пассивности ребенка на занятиях. Еще дети очень любят есть бутерброды и сладости из-под парты во время урока. В таком случае мозг ребенка просто не воспринимает информацию, которую объясняет учитель. Считайте, что вашего ребенка просто не было на этом уроке!

Но скажем несколько слов о полезных и вкусных продуктах. Во-первых, это фрукты. Они богаты витаминами. Витамин С помогает справляться с усталостью и стрессом, повышает иммунитет, помогает ребенку быть активным и внимательным. Кальций бережет нервы вашего чада. Нежирный творог, йогурты хороши во время особо стрессовых ситуация. Например, перед важной контрольной, перед экзаменом. Благо в магазинах представлен огромный выбор молочных продуктов, так что ваш ребенок обязательно найдет среди них свое любимое лакомство!

Не забывайте о питье. Вода обновляет клетки всего организма, вымывает вредные вещества, да и просто бодрит. Кроме воды, хорошо пить соки, чай с лимоном, минералку. Крайне не рекомендуются газированные напитки: они только создают ощущение утоления жажды. На самом деле они забирают ценную воду из организма.

Вечером лучше всего есть продукты, богатые крахмалом: макароны, рис, картофель. Они помогут ребенку спокойно заснуть. Последний прием пищи, по рекомендации диетологов, должен быть не позднее, чем за три часа до сна.

Соблюдайте эти несложные рекомендации, и ваш ребенок всегда будет чувствовать себя хорошо: и дома, и в школе!

Автор - **Ольга Кулакевич**
Источник