Пам’ятка для батьків

**Дитячий організм завжди потребує повноцінного харчування, але під час навчання – особливо. За статистикою, хвороби шлунка серед дітей шкільного віку посідають друге місце. І саме дитинство та шкільні роки формують у дітей харчові звички, які супроводжуватимуть їх все життя.**

*"Repetitio est mater studiorum", тобто повторення – мати навчання, - казали древні. Перед новим навчальним роком варто освіжити знання, ціна яких є дуже високою.*

Фізіологічна буря

Саме так психологи охрестили перші 2-3 тижні навчання в школі. Зміна звичного способу життя школяра залучає всі системи його організму, використовується велика частина можливостей його здоров’я.

Внаслідок цього у вересні багато школярів, і, особливо, першокласників починають хворіти. Їжа також може стати джерелом стресу та погіршення здоров’я дитини, або, навпаки, допомогти їй успішно адаптуватися до навчання.

Особливості харчування школярів різного віку

*Від 6 до 11 років*

Цей період є особливо важливим для дітей, тому що вони починають навчатися у школі, змінюється режим відпочинку, збільшується психоемоційне навантаження.

На перший сніданок обов’язково мають бути страви, багаті*білком* – із яєць, сиру, риби, м’яса. Вони забезпечують тривале почуття ситості.

Кількість прийомів їжі – 5.

*Від 11 до 14 років і підлітків*

У цьому віці, крім психоемоційних та інформаційних навантажень, формується статева система. Раціон харчування повинен бути багатий всіма харчовими речовинами, особливо, білками, вітамінами та мінералами, зокрема, вітамінами групи В, С, магнієм та цинком.

Кількість прийомів їжі – 4.

|  |
| --- |
|  |
| Але яким би корисним не був бутерброд, він не може замінити повноцінного обіду*.* Фото kingscopse.hants.sch.uk |

Омега-3 для всіх

Для активної мозкової діяльності необхідні продукти,*багаті йодом, наприклад морська капуста*, а також *омега-3 кислоти*. Вони підвищують розумові здібності (пам'ять, логічне мислення, увагу і т. д.), швидкість сприйняття інформації та швидкість розумових реакцій, активізують обробку та аналіз інформації.

Містяться головним чином в морській рибі, морепродуктах і рослинних оліях.

**Способи приготування їжі для дітей та підлітків**

Варіння, запікання, рідше – тушкування, обмеження (краще повне виключення) смажених страв, обмеження синтетичних харчових добавок, солі, спецій та ін.

Вода та напої

Найкращим напоєм є *вода*: звичайна, фільтрована або бутильована.

*Корисні напої:* чай зелений та чорний неміцний, з лимоном, молоком, какао з молоком, напій кавовий з цикорію, компоти з фруктів, ягід та сухофруктів без цукру або з невеликою кількістю цукру, морси, киселі, свіжі соки (розбавлені навпіл з водою, не більше 1 склянки в день), кисломолочні напої.

Солодкі газовані напої та промислові соки максимально обмежити, оскільки вони виснажують підшлункову залозу та сприяють розвитку ожиріння та цукрового діабету 2 типу, обмежують резерви організму дитини та підлітка.

"Порожнє брюхо до навчання глухо". Правильний сніданок.

*Вже, мабуть, всі знають, що він просто необхідний, тому що дає поживу всьому організму, а в першу чергу – мозку школяра, який витримує шалені навантаження інформацією, емоціями та стресом.*

Їжа для сніданку обов’язково повинна включати білкові страви: варене яйце або парові омлет, котлету, рибу, білий м’який сир, доповнені зерновим гарніром - кашею. Корисно доповнювати сніданок ягодами та овочами.

Напої: чай неміцний з лимоном або молоком нормальної жирності, домашнє какао з молоком, а не готовий напівфабрикатний напій, кавовий напій із цикорію з молоком, свіжий сік.

Сніданок із собою

*Його обов’язково потрібно давати. Ідеальним резервуаром є спеціальна**пластикова**коробочка для їжі - ланч-бокс, яка легко відкривається та щільно закривається.*

|  |
| --- |
|  |
| Якщо дитина перебуває у школі до обіду чи пізніше, потрібно, щоб вдома на неї чекав повноцінний обід. Фото smak.ua |

Їжа для шкільного сніданку: бутерброд із цільнозернового або висівкового хліба (треба дивитися, щоб не кришився) з відвареним м'ясом або нежирним та негострим твердим сиром, запечені або парові (лише не смажені) сирники, сирні запіканки.

Фрукти та овочі: яблука, груші, огірок або моркву.

Напої: у фляжці або пляшечці фруктово-ягідні компот, негустий кисіль, зелений чай з лимоном та медом.

Серветку також не забути покласти, щоб дитина витерла руки до та після їжі.

Гарячий обід

*Але яким би корисним не був бутерброд, він не може замінити повноцінного обіду. Тому важливо пояснити дитині, що необхідно їсти гарячі страви, особливо якщо вона залишається після уроків на групу подовженого дня. Якщо ж дитина перебуває у школі до обіду чи пізніше, потрібно, щоб вдома на неї чекав повноцінний обід.*

Їжа для обіду: суп овочевий або на нежирному неміцному бульйоні, котлета парова м’ясна або рибна, каша з додаванням невеликої кількості 82% вершкового масла, салат із свіжих або тушкованих овочів із оливковою олією, шматок висівкового, українського або зернового хліба.

Напої: компот із ягід, фруктів або сухофруктів, або неміцний настій шипшини.

Полуденок

*Це невеликий, але обов’язковий перекус, який дасть енергію мозку дитини, яка готує домашні завдання.*

Їжа для полуденку: фрукти або ягоди – свіжі або розморожені (полуниця, малина, чорниці, голубика) або булочка висівкова з джемом або печиво цільнозернове з натуральним йогуртом (кефіром, ацидофіліном, ряженкою), чай з молоком.

Вечеря

*Важливо, щоб вона була також повноцінною, але з невисокою калорійністю, щоб не сприяти надмірній вазі та ожирінню. Не менш важливим є спільне проведення часу з близькими, доброзичливі розмови, які сприяють зняттю стресу, що накопичився за день та гарному настрою. Не забувайте про це ніколи.*

Їжа: варена або тушкована курка, індичка або риба з тушкованими сезонними овочами.

Напої: компот із ягід, фруктів або сухофруктів

Перед сном – склянка кисломолочного напою

*Сприяє нормальній роботі шлунково-кишкового тракту, імунної системи та міцному сну.*

Невеличка склянка 2,6% або 3,2% кефіру (просто кваші, ацидофіліну або ряженки).

Усмішка перед школою

*"Кращий спосіб зробити дитину хорошою - це зробити її щасливою"*, - казав Оскар Уайльд. А це означає – і здоровою.

Шкільні роки наших дітей пролітають швидко, ніби журавлі в небі. Цей час назавжди залишиться у їхній і нашій, батьківській, пам’яті. І прекрасно, якщо він асоціюватиметься із приємними спогадами, першою вчителькою, спільними сімейними смачними сніданками, радісними вечерями та недільними обідами.

*"Дитина не може жити без сміху"*, - писав Василь Сухомлинський. Усміхніться та радійте  – ваша дитина йде до школи!