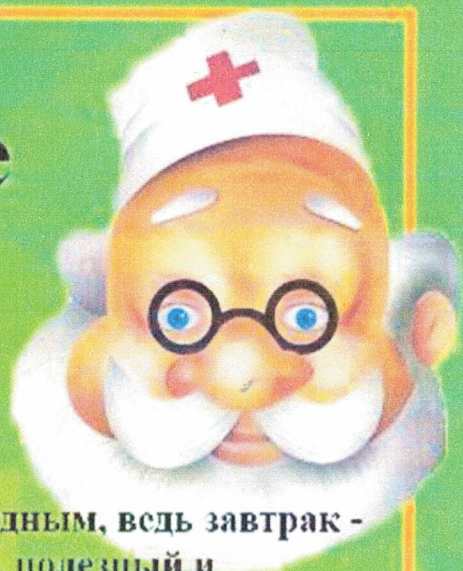


Слагодолце
за слагаемце

Правильное питание



Что на завтрак?

Очень важно, чтобы школьник не ушел на занятия голодным, ведь завтрак - это наиболее важный из всех приемов пищи. А вкусный, полезный и питательный завтрак - еще и залог хорошего настроения, бодрости и высокой умственной активности ребенка на занятиях.

Поскольку наш мозг для своей работы требует постоянной «подпитки», завтрак школьника должен обязательно включать углеводы, преимущественно - сложные. Они содержатся в крупах, хлебе, макаронных изделиях. Не менее важны в рационе ребенка белки, которые являются источником «строительного материала» для организма человека, и жиры, снабжающие нас энергией. Очень важно, чтобы еда для ребенка содержала все эти компоненты в достаточном количестве - только тогда его рацион будет полноценным. На завтрак школьнику можно приготовить различные каши (а также хлопья, мюсли), приправленные сливочным маслом, предложить молочные продукты, фрукты и овощи. Неплохой вариант завтрака - омлет, пудинг, запеканка из творога или овощей. Ученик-непоседа любит мясо или рыбку - подойдут сочные тефтели, ароматные котлетки. Злоупотреблять сладким, конечно, нельзя, но будет хорошо, если школьник после завтрака выпьет какой-либо теплый сладкий напиток - это может быть чай, шоколад или какао. Только после мясных блюд лучше всего пить компот.

Пару слов о режиме

Дети школьного возраста должны есть 3-4 раза в день. Ориентировочное время основных приемов пищи следующее:

завтрак - 7:30 - 8:00

обед - 13:30 - 14:00

ужин - 19:00 - 19:30.

