

Здоровое питание для детей школьного возраста

Новые друзья и занятия меняют отношение ребенка школьного возраста к питанию. Но все еще родители должны решать, какие продукты питания и блюда готовить ребенку, чтобы он/она хорошо развивались и росли. Вот некоторые советы эксперта о том, каким образом вы можете это делать, а также о том, как заложить основу полезным привычкам питания своего ребенка на всю жизнь.

Как только ребенок пойдет в первый класс, многие родители сразу начинают к нему относиться как к взрослому. И, прежде всего, это относится к питанию младших школьников. Утреннюю кашу, привычную с детского сада, заменяют бутербродами, на обед вместо супа сосиски или пицца, если работают и мама и папа, а бабушка живет далеко. Детям младшего школьного возраста особенно вредно питаться всухомятку: растущему организму необходимы белки, жиры, углеводы в правильном соотношении и нужном количестве. Позаботьтесь о здоровом питании младших школьников!

Семейные правила

Многие жизненные привычки питания устанавливаются в возрасте от 6 до 12 лет. Родители должны стараться показывать примеры здорового питания и регулярных физических упражнений, которые они хотели бы видеть у своего ребенка на протяжении всей жизни. Примеры имеют очень большое значение в этом возрасте. Вместо того, чтобы настаивать на том, чтобы ребенок докусал свою капусту брокколи или допил свое молоко, нужно показать ему, как вам нравятся эти продукты питания. Будьте авторитетны за столом, но не авторитарны.

Способствуйте здоровому весу

Разрешение детям кушать, когда они голодны, и переставать кушать, когда они сыты, является ключевым моментом непрерывного контроля веса. Использование пищи в качестве вознаграждения или наказания поощряет ребенка игнорировать сигналы голода. Будет лучше, если вы прогуляетесь с ребенком или покатаетесь с ним на велосипеде. По данным экспертов, дети нуждаются в часе ежедневной физической активности.

К сожалению, многие дети далеки от этих рекомендаций. Телевизор и компьютерные игры также отчасти виноваты в малоподвижном образе жизни детей. Ограничение времени, проведенного перед экраном телевизора, будет способствовать хорошему здоровью. Исследования показывают, что дети, которые смотрят телевизор менее двух часов в день, имеют больше шансов быть физически активными. Недостаточная физическая активность и избыточное потребление калорий, особенно из продуктов с высоким содержанием жира и сахара способствует набору лишнего жира, который ребенок школьного возраста может никогда не сбросить.

Формирование прочных костей

Продукты питания, такие, как газированные напитки, картофель фри и конфеты, как правило, виновны в лишнем калориях, которые приводят к избыточному весу. Что еще хуже, эти продукты заменяют нам более питательные и полезные продукты питания. Например, дети, которые пьют больше газированных напитков, пьют меньше молока, а это приводит к нехватке кальция. В возрасте 9 лет, потребности в кальции возрастают до 1300 мг в день. Кальций, вместе с витамином D, способствует развитию прочных,

устойчивых к переломам костей в подростковом возрасте. В возрасте 10-12 лет, а также в подростковом возрасте организм вашего ребенка формирует около 40% костей. Употребление молока является самым простым способом формирования прочных костей, поскольку молоко обеспечивает организм ребенка, как кальцием, так и витамином D. 250 граммов йогурта или 50 граммов твердого сыра содержат столько же кальция, сколько содержится в стакане молока. (Однако, большинство йогуртов и твердых сыров содержат недостаточное количество витамина D). Обогащенный апельсиновый сок и соевые напитки являются еще одними источниками крепких костей.

Концентрируйте внимание на завтраке

Первая половина дня может быть хаотичной, что способствует отказу от завтрака и полезного питания. Исследования показывают, что дети, которые едят завтрак, получают больше питательных веществ. То, что вы едите на завтрак, имеет огромное значение. Зерновые (особенно цельные зерна) с молоком и фруктами являются быстрым вариантом утренней трапезы, который предлагает целый ряд питательных веществ. Употребление зерновых связано с увеличением потребления белка, кальция, железа, фолиевой кислоты, витамина С и цинка, а также сокращением потребления холестерина и жиров.

Сладости в питании младших школьников:

На день достаточно 6-8 чайных ложек сахара, 1-2 конфеты. Халва, пирожные и торты только по праздникам – порция не должна превышать 2 пирожных или 140 г торта. Старайтесь, как можно реже покупать детям газированную воду – она раздражает слизистую желудка и кишечника.