

Питание детей в школе



3



Пока ребенок находится дома, родители сами следят за его питанием. Но когда малыш идет в первый класс, очень сложно проследить, когда и чем он пообедал. **Каким должно быть питание детей в школе?**

Хорошо, если питание детей в школе организовано, и они могут получать в столовой горячий завтрак и обед. **Интервал между приемами пищи не должен составлять более 3-4 часов.** Лучше всего, если первый легкий завтрак ребенок съест дома, в школьной столовой его накормят вторым завтраком и обедом, а дома после уроков его ждет полдник и ужин. Если ребенок посещает группу продленного дня, то в питание детей в школе включается и полдник. Для детей, которые ходят на продленку, школьное питание составляет 50% суточного рациона.

За питание детей в школе во многом отвечают педагоги. Они должны четко организовывать прием пищи и следить, чтобы **дети получали еду в одно и то же время** и ели не спеша. Почему так важно правильное питание детей в школе? Голодный ребенок просто-напросто не сможет нормально усваивать учебный материал - все его мысли будут только о еде. К тому же, если ребенок нормально не поел в школе, дома он будет есть с жадностью, плохо пережевывая пищу. Такой ужин плохо переваривается, и поэтому бесполезен. К тому же, проглоченная наспех пища может привести к болям и режам в животе, тошноте, рвоте и заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Однако даже хорошо организованное питание детей в школе не гарантия того, что ребенок будет нормально кушать. Если вы не уделяете должного внимания питанию ребенка дома, могут возникнуть **проблемы с его питанием в школе**. Чаще всего они связаны с:

- **Разборчивостью в еде.** То не хочу, это не буду... Если дома вы можете планировать рацион ребенка, исключая из него те продукты и блюда, которые он не любит, то в школе никто этого делать не будет. Меню одно для всех, поэтому ребенку придется либо есть, что дают, либо голодать.
- **[Пищевой аллергией](#)** и различными заболеваниями. При аллергии на пищевые продукты далеко не вся школьная еда может подойти ребенку. А некоторые заболевания (гастрит, диабет и т.д.) требуют определенного рациона питания, который школа не всегда может обеспечить. Учтите, что **о пищевой аллергии и любых проблемах со здоровьем нужно заранее предупредить учителя!**

Как обеспечить нормальное питание детей в школе в таком случае? Придется давать ребенку **еду с собой**. Приготовленная дома еда может либо полностью заменить обед в школьной столовой, либо просто стать дополнением к нему. Такой обед должен быть вкусным и сбалансированным. Сухомятка в виде бутербродов не подойдет. Собирая ребенка в школу, включите в его обед белковую пищу (мясо, рыбу), злаковые (хлопья, кашу), свежие овощи и фрукты, а также кисломолочные или молочные продукты. Также стоит позаботиться о питье.

Существует вероятность, что ребенок будет [плохо есть](#) такой домашний обед. Как этого избежать? Во-первых, питание детей в школе должно включать лишь те продукты, которые ребенок будет есть с удовольствием. Если ребенок [капризничает за едой](#) дома, вы еще можете на это повлиять, и он в конце концов съест полезное, но не особо вкусное для него блюдо. В школе у вас такой возможности нет, так что **продукты из школьного обеда должны гарантированно ему понравиться.**

Еще один способ сделать так, чтобы питание детей в школе нравилось ученикам, нашли японцы. Традиционный японский школьный обед - **бенто** - это настоящее произведение искусства. Продукты для бенто (вареный рис, омлет, овощи, фрукты, сосиски и т.п.) красиво укладываются в специальную коробочку. Чтобы сделать бенто интереснее, японцы подкрашивают рис безвредными красителями, а из других продуктов вырезают интересные фигурки - цветы, животных и даже мультяшных героев. Такой обед школьник съест с удовольствием. Почему бы вам не перенять этот полезный опыт? Конечно, каждое утро делать бенто несколько утомительно, но даже пара осьминожков, сделанных из сосисок, поднимет вашему ребенку настроение, и он пообедаст с аппетитом.



Правильное питание детей в школе **исключает** жирные жареные блюда, слишком острую и соленую пищу, а также использование тугоплавких жиров (свиного, утиного, гусиного, бараньего и маргарина). Если возле школы есть магазин или киоск, ребенок может покупать на переменах различную [вредную еду](#) - чипсы, сухарики, газировку и т.п. Постарайтесь оградить его от этого: объясните, что такая еда вредна; попросите учителя, чтобы он не пускал детей в магазин; если нужно - ограничьте карманные деньги.

Питание детей в школе - довольно актуальная проблема для многих родителей. Даже если школа, в которой учится ваш ребенок, обеспечивает питание в столовой, не нужно перекладывать ответственность за рацион школьника на учителей. **Всегда следите, что, где и когда ест ваше чадо.**