Совет родителям младших школьников

Правильное здоровое питание при соблюдении принципов безопасности, сбалансированности, разнообразия имеет большое значение для развития школьника, его выносливости и трудоспособности. Повышается устойчивость организма ребенка к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, инфекциям и другим заболеваниям.

Молочные продукты, мясо, рыба, яйцо должны постоянно присутствовать на столе ребенка, обеспечивая его незаменимыми аминокислотами, витаминами, полиненасыщенными жирными кислотами, фосфолипидами.

Дети любят сладкое. Но простых углеводов должно быть меньше. Большое количество углеводов тормозит развитие ребенка, снижает иммунитет. Сложные углеводы более полезны. Они содержатся в злаковых культурах и поступают через каши, а также их много во фруктах и овощах, особенно, если их потребляют в свежем виде.

Важное значение для поддержания организма в хорошем состоянии и его развитии имеют витамины и минералы.

Правительство Российской Федерации выделяет значительные средства на питание детей в школах. Бесплатные завтраки получают все дети с 1 по 4 классы. Разработанное и предложенное для школ меню завтраков и обедов не повторяется в течение двух недель. Присутствуют мясо, рыба, яйца, молочные блюда, овощи, фрукты. Школа получает свежие продукты, которые проходят контроль при поступлении в пищеблок. Хранение обеспечивается согласно инструкциям, за исполнением которых ведется строгий контроль. Кухня школы обеспечена новым, производительным оборудованием, а повара имеют высокую квалификацию.

Предлагаемое в школе питание призвано обеспечить ребенку младшего школьного возраста полноценный набор белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.

Например, завтрак в меню седьмого дня состоит из бутерброда с джемом, каши из пшена и риса молочной ("Дружба") с маслом сливочным, чай с сахаром и яблока свежего. А в обед включены блюда: салат из белокочанной капусты с морковью, суп из овощей со сметаной, биточки куриные, рагу из овощей, компот из сухофруктов. А также хлеб, ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами, батон, обогащенный микронутриентами, зефир витаминизированный. Все обосновано, вкусное и свежее.

Профилактику детских заболеваний нужно вести с рождения. А в школьные годы продолжать приучать ребенка к здоровой, рациональной пище. Родителям в домашних условиях нет необходимости готовить ребенку младшего школьного возраста горячий завтрак. Школа обеспечит бесплатным завтраком. Тем более плохо, если родители передают ребенку бутерброд с колбасой. Этот бутерброд не является блюдом первой свежести.

Приучая ребенка с детства правильно питаться организм сохранит здоровье на долгие годы.