



### **Питание первоклассника: каким оно должно быть?**

Школьные годы – серьезный стресс для организма ребенка. Особенно тяжело приходится малышу в первом классе, когда он стоит на пороге новой жизни. Поэтому родители ребенка должны позаботиться о том, чтобы атмосфера располагала к умственному развитию, а питание первоклассника способствовало этому.

Итак, как же сделать питание первоклассника наиболее сбалансированным? Рассказывает сайт для мам [supermams.ru](http://supermams.ru). Вначале – несколько правил питания первоклассника.

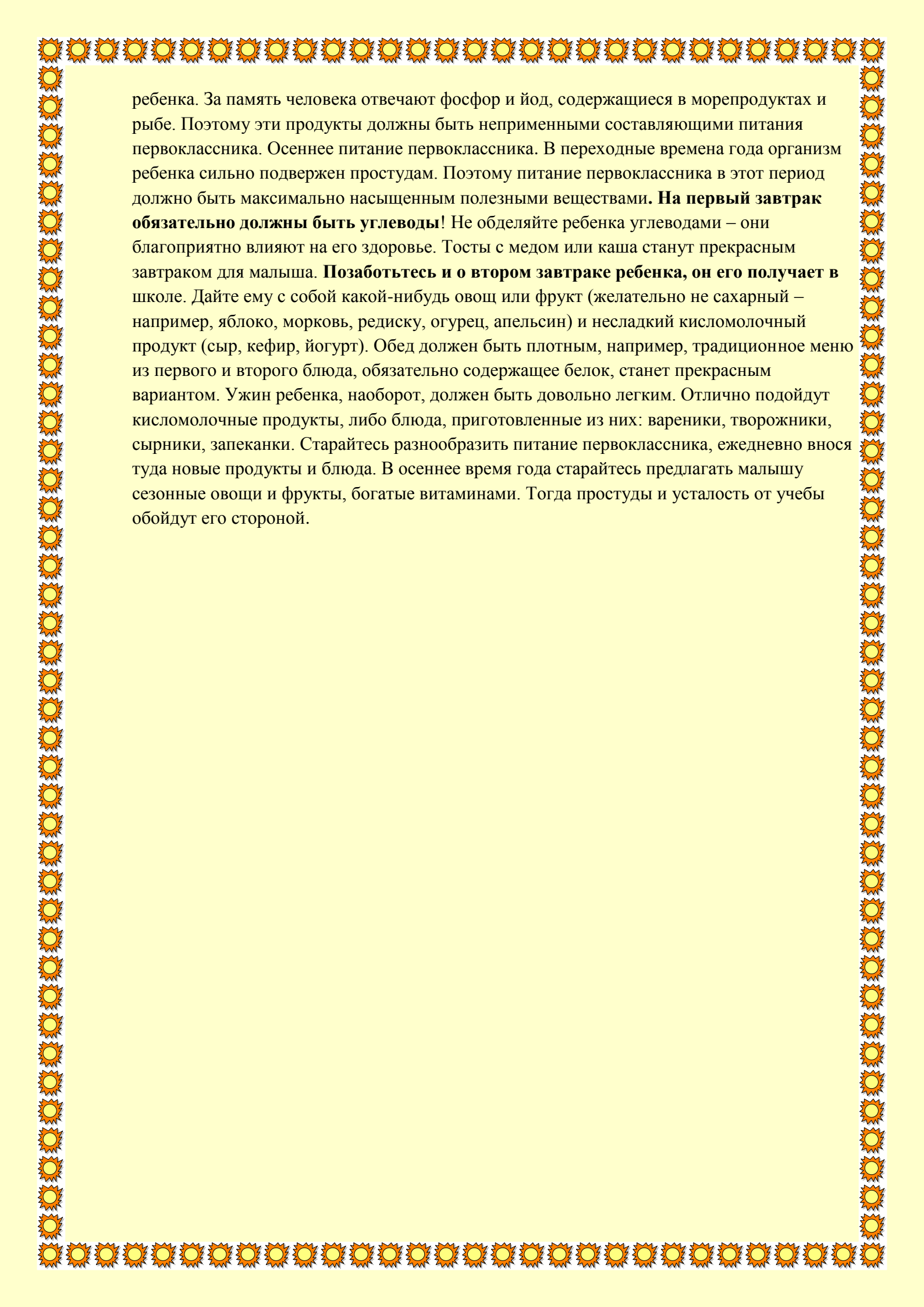
**Старайтесь никогда не оставлять малыша без горячего завтрака** – он нормализует пищеварение и помогает организму проснуться. Кстати, этого принципа питания первоклассника нужно придерживаться не только детям, но и взрослым. Сопровождайте завтрак малыша горячим напитком. Поинтересуйтесь о его предпочтениях: любит ли он молоко, какао, чай или кофе? Что касается ужина для ребенка, позаботьтесь о том, чтобы он не был поздним.

Если малыш ложится спать в 22 00, значит, последний прием пищи должен быть не позже восьми часов вечера. Никогда не навязывайте свои вкусы в еде.

**Питание первоклассника должно быть разнообразным.** Всегда давайте возможность выбора малышу. Но идти на поводу у ребенка, который просит вредные продукты, не стоит. Главный принцип питания первоклассника – **это натуральность.**

**Не заставляйте своего ребенка съедать всю порцию:** таким поведением вы можете развить в нем неприязнь к пище, либо направить его на путь к лишнему весу. Какие продукты обязательно должны присутствовать в питании первоклассника? Питание первоклассника должно быть сбалансированным. Поэтому неизменным условием здоровья малыша должно быть наличие в его рационе всех необходимых витаминов и микроэлементов. Витамин В, способствующий улучшению мозговой деятельности, например, содержится в зелени, а также в черном хлебе, поэтому питание первоклассника всегда должно включать в себя эти продукты. За зрение человека, а также за здоровье волос, кожи и ногтей отвечает витамин А, содержащийся в морковке. Включите в питание первоклассника морковный сок, добавив туда пару ложек сливок – они способствуют лучшему усваиванию этого витамина.

Кстати, **молочные и кисломолочные продукты должны прочно войти в ежедневное питание** первоклассника. Они улучшают пищеварение и общее состояние здоровья



ребенка. За память человека отвечают фосфор и йод, содержащиеся в морепродуктах и рыбе. Поэтому эти продукты должны быть неприменными составляющими питания первоклассника. Осеннее питание первоклассника. В переходные времена года организм ребенка сильно подвержен простудам. Поэтому питание первоклассника в этот период должно быть максимально насыщенным полезными веществами. **На первый завтрак обязательно должны быть углеводы!** Не обделяйте ребенка углеводами – они благоприятно влияют на его здоровье. Тосты с медом или каша станут прекрасным завтраком для малыша. **Позаботьтесь и о втором завтраке ребенка, он его получает в школе.** Дайте ему с собой какой-нибудь овощ или фрукт (желательно не сахарный – например, яблоко, морковь, редиску, огурец, апельсин) и несладкий кисломолочный продукт (сыр, кефир, йогурт). Обед должен быть плотным, например, традиционное меню из первого и второго блюда, обязательно содержащее белок, станет прекрасным вариантом. Ужин ребенка, наоборот, должен быть довольно легким. Отлично подойдут кисломолочные продукты, либо блюда, приготовленные из них: вареники, творожники, сырники, запеканки. Старайтесь разнообразить питание первоклассника, ежедневно внося туда новые продукты и блюда. В осеннее время года старайтесь предлагать малышу сезонные овощи и фрукты, богатые витаминами. Тогда простуды и усталость от учебы обойдут его стороной.