

Недостаточность витаминов у детей

Ни для кого не секрет, что хороший завтрак – это вклад в предстоящий день. Ребёнок должен отправляться в школу сытым и в хорошем настроении. Кроме того, завтрак должен быть хорошей пищей для головного мозга, ведь наши дети отправляются в школу получать знания, и от хорошей работы головного мозга напрямую зависит успеваемость.

Многие родители говорят, что у ребёнка с утра нет аппетита. На самом деле проблема чаще всего кроется в неправильном режиме дня. Постарайтесь уложить ребёнка пораньше спать, чтобы он хорошо выспался. Будить ребёнка необходимо за час до выхода из дома, а не за 20-30 минут. Пусть спокойно умывается и одевается – за это время аппетит разыграется, и он с удовольствием поест. Не подгоняйте во время еды. Продолжительность завтрака должна быть не менее 20 минут.

Хороший завтрак - это завтрак, который составляет 20-25% от калорийности всего суточного рациона. Завтрак должен быть разнообразным, сбалансированным по составу (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы). Сытный завтрак обеспечит организм ребёнка энергией как минимум до обеда, однако не стоит утром есть только углеводистую пищу, лучше отдавать предпочтение сбалансированному сочетанию белков и углеводов. В идеале на завтрак школьник должен съесть горячее блюдо и выпить горячий напиток. Из горячих блюд предпочтение необходимо отдавать кашам, овощным, мясным, рыбным блюдам, омлету, запеканке, блинчикам. Каша готовьте разные: молочные и без молока с фруктами. Используйте разнообразные крупы. Предпочтение отдавайте гречневой и овсяной, особенно ценными по белковому и минеральному составу. При выборе способа приготовления пищи используйте преимущественно такие способы кулинарной обработки, как варение, тушение, запекание, приготовление на пару. Из горячих напитков ребёнку можно предложить чай, кофейный напиток или какао.

Большое значение для правильного пищеварения имеет организация самого процесса еды. Спокойная обстановка, удобная мебель, сервировка стола, внешний вид блюд, их вкус – всё должно вызывать положительные эмоции. Приёму пищи не должны мешать ни телевизор, ни телефон.

Начните день своего ребёнка правильно!

Врач-гигиенист отделения

гигиены детей и подростков

Елена Астапова