

## Здоровые первоклашки: полезная еда дома и в школе

Яна Хмелевская

### Домашний завтрак

Домашний завтрак - это возможность подготовить школьника к напряженному учебному дню, и родители изо всех сил стремятся накормить ребенка сытно, вкусно и полезно. Но очень часто первоклассник бывает не в настроении как следует позавтракать. Он капризничает, размазывает еду по тарелке, а то и вовсе отказывается есть. Что случилось?

Не торопитесь списывать такое поведение на капризы и непослушание. Скорее всего, ваш ребенок... действительно не может есть! Припомните, во сколько вы раньше завтракали? Если ощутимо позже, то нет ничего удивительного в том, что ребенок не успел проголодаться. Еще один враг полноценного завтрака - плохой сон и поздний подъем. Ребенок, разбуженный за десять минут до завтрака, вряд ли сможет поесть. Чтобы справиться с разбалансированным режимом, возьмите за правило укладывать и будить ребенка пораньше, чтобы он успевал умыться, одеться, а завтракал непосредственно перед уходом. Тогда он как следует проснется и почувствует настоящий утренний голод.

Если и это не помогает, прибегните к разным хитростям и искушениям. Что любит есть ваш ребенок? Нет, не чипсы и не мороженое, наверняка у него есть симпатии и среди полезной еды. Из молочных продуктов утром ему можно предложить кашу, мюсли, йогурт, сладкую сырковую массу с кусочками его любимых фруктов (массу можно купить готовую, а фрукты порезать собственноручно), мусс или пудинг, наконец, красиво оформленный сэндвич с сыром. Если ваш ребенок предпочитает мясные блюда, можно приготовить рыбу, тефтели, мясной рулет. Хорошим завтраком будет считаться омлет или запеканка.

В домашний завтрак врачи рекомендуют включать сложные формы углеводов, которые способствуют хорошей работе мозга. Поэтому не стоит ограничивать ребенка и запрещать сладости, в умеренных количествах они полезны, а завтрак стоит запивать сладким чаем, какао или горячим шоколадом. В утренний рацион школьников также должны входить хлебобулочные изделия, каши, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином.

Врачи в один голос рекомендуют давать ребенку горячий завтрак - это полезно для желудка. Не стоит слишком увлекаться и перекармливать ребенка - на слишком полный желудок даже до школы дойти тяжело, не говоря уже о работоспособности в школе. Придерживайтесь золотой середины и старайтесь не сочетать в завтраке "тяжелые" блюда.

### Еда на вынос

Не стоит давать с собой в школу продукты, которые быстро портятся, или такие, которые трудно есть (нужна ложечка, плохо закрывается крышка и пр.), равно как и сладости - ребенок, почувствовав первый голод, немедленно закусит сладким батончиком, и школьный обед разве что только попробует. А вот питьевой йогурт с хорошей крышечкой, яблоко, груша, пирожок с мясом или капустой не повредят детскому аппетиту. Обычно в школах детям дают молоко, какао, компот или сок. Но если ваш ребенок не пьет то, что обычно предлагают в школе, дайте ему с собой напиток, который он предпочитает.

Фляжка или бутылочка, в которую вы их нальёте, обязательно должна быть тщательно вымыта, а герметичность крышечки лучше проверить заранее.

Если вы все же уверены, что без бутерброда с колбасой ребенку не обойтись, тщательно просчитайте время. Срок хранения мясных продуктов в школьном ранце - не больше двух часов, а испорченная еда не улучшит пищеварение школьника. Не забудьте и о правильной упаковке.

Для упаковки "школьного завтрака" можно использовать пластмассовые судочки или пищевую пленку. В судочках пища не потеряет своей первичной формы, не запачкает учебники. Зато завтрак, упакованный в пленку, с точки зрения гигиены питания безопаснее и удобнее. В таком пакете можно кусать бутерброд и при этом не прикасаться к нему, держась только за пленку. Не забывайте напоминать ребенку о необходимости вымыть руки перед едой! Если у вас есть сомнения в том, что первоклассник успеет и сбегать к умывальнику, и съесть бутерброд за одну перемену, дайте ему с собой влажные антисептические салфетки.

### Горячий школьный обед

Если ребёнок остаётся в школе на полный день (то есть на "продлёнку") ему надо обязательно съесть в школе горячий обед. Еда в школьных столовых сейчас существенно отличается от той, которая запомнилась нам в детстве. Кашей, которая не отлипает от ложки, и холодными лежалыми сосисками вашего ребенка, скорее всего, кормить никто не рискнет. Зато появилась другая опасность для желудка - пиццы и хотдоги в школьном буфете и автоматы с сухариками, чипсами и батончиками в школьном холле. Следует учитывать, что суррогаты и окрашенная газировка не должны продаваться в школе, а уж как относиться к аргументам администрации в стиле "Ну, пусть едят хоть что-то" - решать вам. Меньший вред приносят маленькие пиццы с лотка, но лучше всего отказаться и от них.

А как же контролировать, что ест ребенок, пока он в школе? Для начала - просто спрашивать, что им сегодня давали или что он сегодня ел. Если ребенок жалуется на очереди в буфет, значит, питается преимущественно пиццами и булочками. Следует также уточнять меню школьной столовой - если одно и то же блюдо в течение двух недель повторяется, это нарушение режима школьного питания, и повод обратиться к школьной администрации с жалобой. Каждый родитель может потребовать меню школьной столовой на две недели. Если вам отказываются его предоставить - опять-таки, обращайтесь к директору. Следует учесть, что отсутствие в школе "витаминной" еды и обилия фруктов и овощей - не следствие скупости. "Витаминизацию" в школах свернули после того, как врачи зафиксировали всплеск пищевой аллергии у школьников. Помните, что столовая должна накормить ребенка вкусным, сытным и горячим обедом, а уж обеспечить ему разносолы с нужным количеством витаминов и минералов - забота родителей.

Имеет смысл контролировать школьную еду не в личном порядке, а через родительский комитет. Если качество еды вызывает у вас сомнение, обратитесь в СЭС вашего округа, в школу придут с проверкой.