

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

- Надо ли школьнику плотно завтракать?

Оказывается, самый главный момент в течение дня для школьника – завтрак. Хорошо поевший с утра ребенок будет отлично воспринимать учебный материал и не устанет. Но завтрак должен быть сбалансированным: содержать белок (из мяса, рыбы, яйца или творога), жиры (кусочек сливочного масла), и углеводы (фрукт или ложечка меда).

- Нужно ли ему мясо?

Обязательно! Дело в том, что белок мяса необходим не только для нормального роста, но и для успешного питания мозга. Но не каждое мясо подходит юному организму. Лучше всего нежирные сорта говядины, баранины, птицы. Копченая колбаса может «помочь» ребенку приобрести гастрит, а сосиски содержат слишком мало белка.

- Стоит ли давать витамины из аптеки?

Делать этого не надо. Если вы кормите чадо правильно, ему не требуется синтетические витамины вовсе. Да и в питании детей всегда следует стремиться к натуральному, особенно сейчас, когда полно естественных витаминов. Любит фрукты? Отлично, пусть ест сколько захочет! И обязательно давайте ребенку 1-2 фруктика с собой в школу – подпитаться витаминами и углеводами в течение дня.

- Полезно ли ему молоко?

Натуральное молоко действительно полезно и питательно. Если ребенок с удовольствием пьет обычное пастеризованное молоко и у него все в порядке со здоровьем, значит, оно идет ему только на пользу. А вот в случае высыпаний на коже или жидкого стула лучше заменить молоко кефиром или питьевым йогуртом.

Продукты для отличника.

- Крепкая нервная система и способность к воспроизведению заученного материала: продукты, богатые цинком (мясо кролика, нежирная говядина, твердый сыр, креветки)
- Сообразительность, быстрая реакция, хорошее усвоение информации, острое зрение: блюда из говяжьей печени (печень богата витамином А, В6, цинком и холином). Великолепную память обеспечивает холин (витаминобразное вещество) оно содержится в желтке яиц, треске, овсянке, печени, твороге, горохе
- Работоспособность и усидчивость: витамины группы В, аскорбинка и фолиевая кислота (их можно найти в зерновом хлебе, зеленом луке, гречке, апельсинах, рыбе, шпинате)