Консультация для родителей школьников. Правильное питание

 Не секрет, что год от года растёт число школьников, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта и страдающих ожирением. Ожирение может привести к возникновению ряда опасных заболеваний, таких как сахарный диабет, заболевания суставов, сердечно-сосудистой системы, кроме того, лишний вес вызывает психологический дискомфорт. Ребёнок может стать предметом насмешек со стороны сверстников. Чтобы предотвратить все эти заболевания и обеспечить ребёнку условия для нормального роста и развития, мы должны ответственно подходить к вопросам питания школьников.
Рацион должно быть сбалансированным, разнообразным, а приём пищи – регулярным.

После чего родители аргументируют свой выбор, обсуждают выбор команды-соперника и задают преподавателю вопросы.
Ниже предлагаю перечень предполагаемых вопросов.
-Следует ли давать ребенку на завтрак бутерброд?
-Хлеб – источник углеводов, необходимых школьнику. Бутерброд тоже может быть полезным, если в его составе отварное мясо, зелень, овощи. Бутерброд можно давать на завтрак. Но не следует делать это ежедневно. Лучше отдавать предпочтение горячим кашам.
-Какую кашу лучше готовить на завтрак?
-Каждая каша полезна по-своему. Если, конечно, речь не идёт о кашах быстрого приготовления. Безусловно, сегодня наша жизнь очень динамичная и хочется всё успеть. Мы экономим время, отдавая предпочтение готовым полуфабрикатам, которые, если верить рекламе, не хуже домашней еды. Каши быстрого приготовления содержат большое количество крахмала, ароматизаторы, а вот минеральных веществ, ценных пищевых волокон и витаминов в таком продукте почти нет. На приготовление каши уходит немного времени, но эти потраченные 15-20 минут – вклад в здоровье вашего ребёнка.
-Мой ребёнок пьет какао каждый день. Не вредно ли это?
-Какао – источник микроэлементов, напиток, который поднимает настроение. Помогает детям проснуться и заряжает их энергией. Нужно помнить, что какао – калорийный напиток. При выборе какао, обращайте внимание на состав, отдавая предпочтение натуральному продукту.
-Сегодня все говорят о высоком содержании холестерина в яйцах и высоком содержании соевого белка в сырах. Я сомневаюсь, давать ли эти продукты детям.
-Яйца – источник белков жиров и углеводов. Если у ребёнка нет аллергии, можно давать яйца 2-3 раза в неделю. Сыр тоже должен входить в меню школьника. Это - прекрасный источник кальция.
- Дай волю моим детям, они бы ели на завтрак только шоколад. Не знаю, что с этим делать?
-Шоколад повышает тонус, придаёт силы, стимулирует мыслительную активность. Но шоколад, как и фрукты, нельзя давать школьникам вместо завтрака. Употребление этих продуктов натощак негативно влияет на желудок. Можно дать 1-2 ломтика шоколада после завтрака или в середине дня – на полдник. Отдавайте предпочтение шоколаду, в котором нет заменителей какао-масла.

Питание должно быть регулярным. Ребёнку необходимо питаться не менее четырёх раз в день. В каждый приём пищи должно входить одно горячее блюдо.
В меню школьника должны быть продукты, содержащие белки, жиры, углеводы, витамины и минералы.
Необходимо учитывать образ жизни, физическую активность ребёнка, то сколько калорий он расходует в течение дня.

Питайтесь правильно и приучайте к этому ваших детей!
Чтобы вы не забыли всё то, о чём мы сегодня говорили, я хочу подарить вам памятки и «Вредные советы», которые помогут в интересной форме поговорить со своими детьми о правильном питании.

Интернет-источник

https://ped-kopilka.ru/blogs/elena-vladimirovna-klemenova/konsultirovanie-roditelei-na-temu-pitanie-shkolnikov.