

## Завтрак для школьника

27.09.2023г.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора напоминает о важности завтрака для детей. Завтрак - главный и самый важный прием пищи для растущего организма. Именно он запускает все жизненно важные процессы в организме. Школьнику первый прием пищи дает так называемое «топливо» для работы — то есть энергию на весь учебный день.

Рекомендуем детям по утрам полноценно завтракать – так у них не будет слабости на уроках. Школьники, ежедневно получающие полноценные сытные завтраки, лучше учатся, не испытывают проблем с лишним весом и реже болеют. Съесть сладости можно лишь после завтрака. Завтрак обязателен, поскольку, утренний прием пищи – отличная профилактика избыточного веса у детей и подростков. Эта полезная привычка поможет избежать ожирения и во взрослом возрасте.



## **Причины, по которым не стоит отказываться от завтрака:**

- повышение концентрации внимания и повышение способности к обучению
- снижение вероятности развития ожирения
- улучшение настроения
- предотвращение дефицита питательных веществ
- предотвращение серьезных проблем со здоровьем
- формирование положительной привычки.

Культуру еды следует воспитывать у ребенка с ранних лет. Он должен обязательно иметь представление о том, что существует завтрак, обед, полдник и ужин. Старайтесь соблюдать режим дня, который научит правильно организовать питание. Оптимальное время для завтрака школьника — 7-7.30. Если ребенок отказывается от завтрака, утверждая, что не голоден, постарайтесь отодвинуть время вечерней трапезы на более раннее время.

## **Каким должен быть завтрак школьника?**

Завтрак школьника должен быть не только вкусным, но и полезным.

Главными составляющими здорового меню для ребенка являются:

### **Фрукты и овощи**

Овощи, сезонные фрукты и цитрусовые позволяют восполнить недостаток витаминов, что особенно актуально в осенне-зимний период.

### **Зерновые продукты**

Злаковые хлебцы, каши и печенье содержат клетчатку, железо, витамины А и Д. В них также содержится большое количество углеводов, которые быстро усваиваются, становясь источниками энергии для мозга, благодаря чему ускоряются мыслительные процессы и улучшается память.

### **Молочные продукты**

Молоко, твердый сыр, йогурт, творог — бесценные источники кальция, полезного для суставов и костей. В молочных продуктах содержатся необходимые для развития белки, аминокислоты и углеводы.

Приготовить полезный завтрак сложно, особенно когда вы спешите на работу и вокруг царит суета. Предлагаем ознакомиться с простыми вариантами вкусного и полезного завтрака, от которого ваш ребенок точно не откажется.

1. Каша с нежирным молоком и фруктами.
2. Вафли с сыром и фруктами.
3. Паровой омлет с овощами.
4. Маффины с отрубями и ягодами.
5. Нежирная индейка или курица, поджаренная на тосте.
6. Творог с фруктами и цельнозерновая булочка.
7. «Живой» йогурт со злаками и орехами.
8. Бутерброд из цельнозернового хлеба с сыром + какао.

На самом деле вариантов сделать завтрак вкусным и полезным огромное множество. При составлении меню следует учитывать предпочтения своего ребенка — главное, чтобы он был готов принимать завтрак и любил такие продукты.

Не забывайте, что для ребенка очень важен личный пример родителей дома и педагогов в школе.