



## *Нужен ли завтрак?*

Многие родители считают, что ребенок может позавтракать и в школе. К сожалению, наши образовательные учреждения далеко не всегда оправдывают родительские ожидания. Во первых школьный завтрак составляет всего 20% от суточной потребности пищевых веществах и энергии, во вторых накормить ребенка на родительские взносы «до отвала» – не реально. Поэтому полностью перекладывать ответственность за рациональное питание своего ребенка на школьное учреждение вряд ли имеет смысл.

Растущему организму школьника необходим полный набор пищевых веществ: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Недостаток одного или нескольких из них приводит к задержке роста и развития.

Конечно, какого-то уникального, секретного меню, благодаря которому из ребенка в будущем сможет вырасти гений, в природе не существует. Но если школьник будет питаться рационально, разнообразно, ежедневно получая все необходимые его организму вещества, то вы скоро заметите, что ребенок радуется не только хорошим настроением и здоровым цветом лица, но и пятерками в дневнике.

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.

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.

А как же контролировать, что ест ребенок, пока он в школе? Для начала - просто спрашивать, что им сегодня давали или что он сегодня ел. 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, обращайтесь к директору. Следует учесть, что отсутствие в школе обилия фруктов - не следствие скупости а опять-таки ограниченность в родительских взносах.

Помните, что столовая должна накормить ребенка вкусными и полезными завтраками и обедами, а уж обеспечить ему разносолы с нужным количеством витаминов и минералов - забота родителей.

