

# **Питание школьника**

## **Завтрак**

### **Примерное меню**



**Отделение медицинской профилактики ГАУЗ СО ДГБ №8**  
**Кабинет воспитания здорового ребенка**  
**Новикова Наталья Юрьевна**  
**по материалам врача-диетолога Веры Раш**

## Нужен ли завтрак?

- Большинство родителей знают о необходимости накормить ребенка перед занятиями в школе.
- Это даст им бодрости, силы, энергии для усвоения новых знаний и прекрасного настроения.
- Умственная работа требует энергии.
- Кроме того, концентрация внимания, регуляция поведения, выполнений заданий и требований – тоже энергетически затратно.
- Мы предлагаем Вам варианты завтраков для школьников, чтобы не только обеспечить энергетический ресурс ребенка, но и внести разнообразие в рацион.



# Нужен ли завтрак?

- Вместе с едой ребёнок получает энергию, которая запускает многие процессы – интеллектуальные в том числе.
- К тому же отсутствие завтрака приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта и метаболическим нарушениям.
- Не получив питательные вещества и энергию утром, организм начинает поедать себя, и, когда резерв истощается, могут возникнуть нарушения: застой желчи, боль, изжога, рези в животе, запоры и метеоризм. А потом и заболевания: гастрит, холецистит и прочее.
- Кроме того, пропуск завтрака ведёт и к скачкам сахара в крови, и к снижению чувствительности к инсулину, а там и до диабета рукой подать. И до ожирения, кстати. Дело в том, что перерыв в еде более 12 часов способствует выработке большого количества гормона голода грелина, из-за которого в течение дня ребёнок, не получивший завтрака, начинает переедать.
- К тому же утром максимально активно работают кишечник и желудок, а значит, еда усваивается отлично и можно себе позволить съесть достаточно много.



# Полезная привычка

- Если ребёнок по утрам на еду и смотреть не желает, это означает, что либо он сам ещё до конца не проснулся, либо ещё не проснулся его голод.
- Чтобы решить первую проблему, надо просто пораньше поднимать чад с постели, чтобы с момента пробуждения до завтрака прошло хотя бы полчаса. А в идеале – час-полтора. В это время можно успеть сделать массу полезного: и зарядку, и душ принять, и даже уроки подучить.
- Но чтобы ребёнок мог встать пораньше, естественно, и лечь в постель он должен не поздно. Ведь часто отказ от еды утром – не что иное, как свидетельство недосыпа. Или начинающегося гастрита – при этом заболевании утренний аппетит тоже отсутствует. Поэтому на всякий случай покажите чадо врачу.
- Но чаще, чтобы разбудить аппетит ребёнка, достаточно всего лишь отказаться от традиции поздних ужинов и перекусов на сон грядущий. Впрочем, есть и ещё одна причина не любить утренние трапезы – семейная. Если в доме не принято полноценно завтракать, а родители перед выходом на работу ограничиваются лишь чашкой кофе, то и ребёнку унаследовать полезную привычку будет трудно. Так что придётся пересматривать семейные устои.



# Понедельник

- **Основное блюдо.** Каша (овсяная, гречневая или пшённая) на обезжиренном молоке или на молоке, напололам разбавленном водой. Достаточно небольшой порции.
- В тарелку можно добавить для вкуса и пользы любые орехи, свежие фрукты, ягоды, льняные или подсолнечные семечки.
- **Напиток.** Чай с лимоном.
- **Десерт.** Мармеладка.
- Утром часто мамам готовить некогда. Есть отличный выход – приготовить завтрак с вечера. Возьмите банку с плотно закрывающейся крышкой. Всыпьте в неё овсяные хлопья, добавьте йогурт и молоко (желательно с низким содержанием жира). Затем положите ягоды (чернику, малину, клубнику – что есть) и немного мёда. Закройте и немного встряхните банку, чтобы всё смешалось. Уберите в холодильник. За ночь овсяные хлопья пропитаются молоком и соком, станут мягкими и нежными.



## Вторник

- **Основное блюдо.** Омлет на пару. Буквально за секунды приготовить его можно в микроволновке. Или яйцо (варёное или всмятку). Яйца не только богаты витаминами и минералами, но и усваиваются нашим организмом на 97–98%. Маленький кусочек зернового хлеба со сливочным маслом и сыром 20%-ной жирности (или кусочком варёного мяса).
- **Напиток.** Морс.
- **Десерт.** Мандарин.

## Среда

- **Основное блюдо.** Рисовая на нежирном молоке каша с яблоками и корицей. Фруктовый салат из любых фруктов и ягод.
- **Напиток.** Какао.
- **Десерт.** Мармелад.



# Четверг

- **Основное блюдо.** Оладьи с овощами (кабачками, тыквой) или фруктами. Из фруктов отличный вариант – бананы. Бананы можно нарезать и завернуть в блинчик, а можно приготовить тесто без муки – на основе бананового пюре. Рецепт несложен: размять вилкой два банана, смешать с яйцом. Эти фрукты не только вкусны, но и полезны – богаты крахмалом, растительным белком, хорошо действуют на слизистую желудка и к тому же богаты хармином – веществом, повышающим энергетический потенциал организма.

## Пятница

- **Основное блюдо.** Нежирный сыр или творог. Его можно смешать с зеленью и чесноком или же со сладкими фруктами и положить на подсушенный в тостере хлеб.
- **Напиток.** Чай с мятой.
- **Десерт.** Пастила.



# Суббота

- **Основное блюдо.** Сырник или творожная запеканка. Помимо обычных ингредиентов (творога, яйца, манной крупы, сахара) в тесто можно добавить сладкие овощи: морковку или тыкву, а также сухофрукты. Готовый сырник можно полить сметаной, украсить свежими фруктами и ягодами.
- **Напиток.** Чай с лимоном.
- **Десерт.** Смузи с шоколадом. 2–3 спелых банана очистить от кожуры и порезать. 100 г молочного и белого шоколада поломать на кусочки. Сложить все ингредиенты в кастрюлю, залить их 700–800 мл молока, медленно довести до кипения. Затем перелить смесь в блендер и взбить. Перелить в стакан, украсить корицей и тёртым шоколадом.

## Воскресенье

- **Основное блюдо.** Яичница с помидорами. Её можно приготовить не только из куриных, но и из перепелиных яиц. Отличным дополнением станет овощной салат.
- **Напиток.** Кофе с молоком.
- **Десерт.** Долька шоколада.





# Не рекомендуется!

- Бутерброды с копчёной колбасой, творожные сырки, сладости и готовые хлопья или мюсли, в которых полным-полно сахара, давать ребёнку по утрам не следует. Во всяком случае постоянно.
- Запихивать в него на завтрак огромное количество калорийной пищи, например картошку с мясом, тоже неверно.
- Ну и конечно, и речи быть не может о том, чтобы заменять завтрак школьника стаканом апельсинового сока или чашкой кофе – это рано или поздно приведёт к гастриту или даже язве.

