

Полноценное и правильное питание в период учебы в школе очень важно. Помимо состава меню имеет значение и время приема пищи.

Ребенок должен есть в определенное, устоявшееся время, чтобы обеспечить ровное чувство сытости на протяжении всего дня и снизить вероятность возникновения резкого чувства голода. Один из возможных вариантов распорядка дня: завтрак дома в 7:00–8:00 часов, второй завтрак в школе в 10:30–11:00, обед в 13:00–14:00, полдник в 16:30–17:00, ужин в 19:00–20:00.

Последний плотный прием пищи может происходить и позже, но между ним и отходом ко сну должен пройти как минимум час, а лучше – полтора. Выбирая меню для ужина, учитывайте время переваривания пищи – к моменту засыпания желудок должен быть практически пуст.

Дольше всего перевариваются мясо, рыба, птица и грибы (четыре-пять часов и более), особенно в сочетании с картофелем. Овощи без добавления к ним животного белка перерабатываются желудком быстро (полтора-два часа), но вот овощные салаты с маслом дольше (три часа).

Оптимальным блюдом для детского ужина можно считать молочные продукты и яйца в любых сочетаниях: омлеты, запеканки, муссы и прочее, рисовую или овсяную кашу. А также овощные запеканки или крем-суп из брокколи, тыквы, цветной капусты, можно добавить тертый сыр.

Полезный совет: установите в семье правило – не наедаться плотно перед сном и не есть на ночь тяжелую пищу. Следуйте ему сами и прививайте детям эту полезную привычку.

Перед сном можно выпить стакан сока, кефира или молока (добавьте в него мед, если нет аллергии). Если ребенку очень хочется на ночь сладкого, дайте ему банан или печеное яблоко – от них будет больше пользы, чем от конфеты или торта.

Это общие рекомендации, и понятно, что не всегда удастся соблюдать все правила. В любом случае отклонения от рекомендованной диеты оценивайте по состоянию ребенка. Если ему комфортно, он хорошо спит, работа желудочно-кишечного тракта не расстроилась, значит, все в порядке, и это его индивидуальная норма.