



Как должны родители организовать питание ребенка- школьника?

В первую очередь, необходимо следить за тем, чтобы питание было сбалансированным и полноценным. Обязателен завтрак. Если ребенок не завтракает в школе, непременно накормите его дома. Завтрак должен быть сытным и калорийным. Идеальное решение – каша.

Всем известно, что правильное питание обеспечивает не только здоровье ребенка, но и его успеваемость. В рационе ребенка ежедневно должны присутствовать блюда, содержащие глюкозу и йод. Именно эти компоненты оказывают положительное воздействие на деятельность головного мозга.

Однако необходимо помнить, что глюкоза в виде сахара или в чистом виде не рекомендуется детям, так как существует риск развития диабета. Самый оптимальный вариант - самостоятельный синтез глюкозы организмом из овощей и фруктов. Поэтому яблоко – самый лучший друг школьника. Старайтесь каждый день давать с собой ребенку пару яблок или груш.

Самый лучший источник йода – это рыба и морепродукты. Таблетки с содержанием йода лучше употреблять только после консультации с врачом. Готовьте не менее двух-трех раз в неделю блюда из рыбы, желательно морской. Она служит источником ценных белков и омега-3 жирных кислот. Все эти компоненты улучшают способность концентрировать внимание, а значит, и усваивать учебный материал.

Медики обращают внимание родителей и на питьевой режим школьника. Дело в том, что мозг человека на 80% состоит из воды. Поэтому даже незаметный на первый взгляд дефицит воды в организме рассеивает внимание, вызывает усталость и головную боль. В связи с этим необходимо давать ребенку с собой бутылочку минеральной воды или сок. В Великобритании, например, детям не возбраняется пить воду прямо на уроке.

Врачи рекомендуют также пять раз в день давать ребенку свежие фрукты и овощи. Перед сном очень полезно выпить стакан кефира, ряженки или йогурта.