

Рацион

Завтрак для школьника

Утренний приём пищи призван давать импульс энергии на весь день



© Евгений Румалёв

Кормить ли ребёнка перед школой? Некоторые родители не видят в этом необходимости или ограничивают чадо лёгким перекусом. После второго или третьего урока сыну или дочке предстоит завтракать в школьной столовой, значит, можно утром ограничиться чаем или и вовсе ничего не есть... Почему этот подход нельзя назвать целесообразным, чем грозит отсутствие раннего приёма пищи и каким должен быть завтрак?

Полезно, вкусно, сытно

Питательный завтрак для школьников – это вклад в предстоящий день. Причём, как ни парадоксально, отсутствие завтрака сказывается на фигуре негативным образом. Исследования показали, что более 40 процентов детей с ожирением не получают полезные завтраки с утра. Почему отсутствие еды перед началом уроков вредно? Когда ребёнок идет голодным в школу, он страдает от глюкозного голодания, покупает булочку с соком, переедает, что чревато как лишним весом, так и гастритом.

Если вы хотите порадовать своего ребёнка питательным завтраком, воспользуйтесь нашими советами. И в первую очередь – следуйте принципам здорового питания.

Три кита здорового утра

Диетологи определяют три базовые группы продуктов, которые станут основой завтрака.

В преддверии весеннего авитаминоза и недостатка витаминов зимой рекомендуется давать детям бананы, цитрусовые, сезонные ягоды и фрукты, а также бобовые и картофель, являющиеся источником растительного белка и тяжёлых углеводов.

Полезны и зерновые продукты, такие как каши, злаковые хлебцы и печенье. В них много железа, клетчатки, витаминов А и Д.

Молоко, твёрдый сыр, йогурт и творог – это бесценные источники кальция. Они также признаны подходящими продуктами для завтрака.

В дополнение к горячему блюду ребёнку рекомендуют предложить стакан любого напитка, лучше отдавать предпочтение сладкому чаю, компоту, какао. Сладкий напиток – источник лёгких углеводов, которые помогут школьнику проснуться и наполнят его организм энергией, которой хватит до перекуса в школе.

Как составить меню?

При составлении меню для завтрака школьника стоит выбирать продукты, на которые у малыша нет аллергии или побочных реакций. Если ребёнка слабит от стакана молока или кефира, то в этом случае, конечно же, не стоит давать эти напитки перед учебным днём.

Калорийность утреннего приёма пищи должна составлять 15–20 процентов от всего дневного рациона. Поэтому кормить ребёнка перед уроками пюре со сметаной и тремя котлетами нежелательно, в противном случае он будет сонливым. Особенно это касается младшеклассников.

Идеальный завтрак – это тарелочка овсяной каши с мёдом, живой йогурт со злаками и орешками, бутерброды с мягким сыром и какао. Причём возраст ребёнка также имеет значение.

Овсянка, блинчики, омлет

Что дать на завтрак младшему школьнику? Это может быть горячее блюдо и напиток с бутербродом или печеньем. В качестве основного горячего блюда популярны блинчики с мясом или творогом, 2-х, 3-х штук будет достаточно. Можно дать тарелку овсяной каши на молоке с мёдом, паровой омлет с овощами.

Сухой завтрак – мюсли можно давать, но не более двух раз в неделю. Горячие блюда достаточно разнообразны и быстро надоедают ребёнку, поэтому разок-другой в неделю их можно заменить ленивыми варениками, горячим бутербродом с сыром и помидорами или же фруктовым салатом. Отличным дополнением станет чай с лимоном, стакан кефира или сока, к которым подают булочки с джемом, злаковое печенье.

Вкусные и полезные завтраки лучше готовить с утра, ведь свежая пища более полезна. Если вы думаете, что ребёнок не наелся, то положите в его рюкзак яблоко, которое он сможет быстро съесть на перемене.

Сарделька – любимое блюдо

Что предложить на завтрак ученику средней школы? С пятого класса интервал между домашним и школьным завтраком значительно увеличивается, поэтому завтрак становится более плотным. Суточная калорийность рациона ребёнка с 9–11 лет составляет примерно 2300 ккал, поэтому на завтрак отводится около 320–350 ккал. Возникает вопрос: чем кормить ребёнка, чтобы было вкусно и сытно?

Питание старшего школьника отличается от завтрака ученика младшей школы увеличенной порцией и тем, что ребёнок может отказаться есть перед занятиями. Чтобы возбу-

дить аппетит и приучить завтракать, стоит практиковать приготовление вкусных и интересных блюд.

Дети в этом возрасте обожают сосиски и сардельки, поэтому предложите ребёнку один раз в неделю позавтракать гречневой кашей и молочной сарделькой.

Среди блюд, подходящих для завтрака ученика средней школы, – гренки из духовки с сыром, стакан чая с лимоном; вареники с вишней, творогом или клубникой, которые можно приготовить вечером, а отварить утром; вкусные оладьи с бананом или ягодами, оладьи из тыквы или творога.

Если рацион будет разнообразным, то ребёнок с радостью съест всё, да ещё и добавки попросит. Помните о том, что если с утра школьник лакомится таким блюдом, то после уроков он должен съесть суп с мясом, а вечером – овощной салат и кусочек рыбы.

Для стремительного роста

Каким должен быть завтрак старшеклассника?

В этом возрасте подросток должен получать около 25 процентов калорий на завтрак, поэтому первый приём пищи становится ещё более плотным.

Подросток – это уже практически взрослый человек, который может завтракать, как папа или мама. Но стоит помнить о том, что организм ребёнка перешел в активную фазу развития, поэтому с утра стоит давать подростку такие продукты, как творог и всевозможные йогурты, являющиеся источником белка; омлет из пары яиц, сдобренный сыром и овощами; овощной салат и кусочек мяса или рыбы. Обязательны и лёгкие углеводы, такие как булочка, кусочек шоколада, печенье с горячим напитком.

В этом возрасте без особого вреда для организма подросток может есть на завтрак бутерброды с колбасой и сыром, бутерброды с творожной массой или джемом, но не чаще двух раз в неделю.

Завтрак подростка – сытный и полезный, но не тяжёлый. Если мама давала здоровые блюда ребёнку с раннего детства, то к 13–15 годам он без споров будет есть всё, что приготовили на завтрак.

✍ Вера Иванова

Рецепты

Дорогие родители, разнообразить детский завтрак не хотите ли? Если ребёнку предстоит идти в школу и его ждёт насыщенный день, то и завтрак должен быть таким, чтобы и сил от него прибавилось, и настроение было превосходным.

Омлет с начинкой

Идеальный завтрак для ученика младших классов! За 15–20 минут, которые уйдут у вас на приготовление этого блюда, ребёнок как раз проснётся, умоется и оденется.

Одно или два яйца взбейте с ложкой сметаны или молока, вылейте их в

Для грызущих гранит науки

глубокую сковороду и отправьте в духовку. Яйца запекаются около пяти минут, а за это время вы успеете нарезать сыр, колбасу или мясо.

Выньте сковороду с яйцами, на одну сторону омлета выложите начинку и накройте второй стороной.

Снова отправьте блюдо в духовку на 5–7 минут.

После завтрака предложите малышу стакан чая и свежую сдобу с маслом.

Гренки-сэндвичи

Это рецепт для тех, кто постарше. И ваш муж, и ваш взрослый ребенок не откажутся от двух-трёх гренок-сэндвичей, а вам на их приготовление потребуется около 20 минут:

Взбейте в миске два яйца, поперчите и посолите их. Теперь нарежьте ломтиками сыр, помидор, можно добавить варёной колбасы.

Возьмите два кусочка хлеба, на один выложите

сыр, томаты, колбасу и снова сыр, накройте вторым кусочком и обмакните сэндвич в яйцо.

Жарить гренку необходимо с каждой стороны на масле. Особенно вкусны такие сэндвичи с какао или горячим чаем.

Витаминный смузи

Смузи, или ягодный коктейль, порадует и детей, и взрослых. Для этого понадобится полстакана свежей или замороженной малины и/или смородины, банан, половина киви, орехи – миндаль или кешью.

Если у вас есть блендер, то фрукты нарежьте, добавьте орехи, измельчите всё и перелейте в стаканы. Если блендера нет, то из сочных фруктов сок выдавливают с помощью марли, твёрдые фрукты трут на тёрке или протирают сквозь сито, а орехи можно измельчить с помощью мясорубки.

Приятного аппетита! Вкусные и полезные завтраки для школьника – залог успешного дня и крепкого здоровья ребёнка. Готовьте с любовью, экспериментируйте, выбирайте быстрые рецепты, которые будут радовать всю семью.

Мнение

Мыть или не мыть?

Эксперты Российской системы качества составили перечень продуктов, которые не нужно мыть перед приготовлением.

В первую очередь это мясо любого вида. В Роскачестве сослались на данные последних исследований, согласно которым выяснилось, что в ходе мытья мяса патогенные бактерии не погибают, а вместе с каплями воды распространяются по кухне, попадают на чистую посуду или в пищу, тем самым угрожая здоровью. Такие бактерии можно уничтожить лишь при длительной термообработке.

Также эксперты Роскачества не рекомендуют мыть яйца. Их скорлупа имеет пористую структуру, а также тонкую водонепроницаемую кутикулу, которая защищает от попадания внутрь микробов. Мытьё может удалить защитный слой, тогда бактерии проникнут за скорлупу.

Ещё один продукт – грибы в упаковке. Из-за воды они теряют значительную часть вкуса и аромата, а также подвергаются риску быстро испортиться, поскольку хорошо впитывают влагу. Вместо этого лучше протереть их влажной тканью и срезать повреждённые участки. Если процесс приготовления не предполагает высокой термической обработки, грибы можно ошпарить кипятком.

Напротив, мыть стоит следующие продукты: рыбу, фрукты и овощи, очищенный картофель, рис, бобовые. В случае с сухофруктами, семечками, зеленью в герметичной упаковке стоит ориентироваться на указания в маркировке.

В то же время к советам экспертов прислушались лишь некоторые хозяйки. Яйца птиц моют далеко не все россияне, а вот промыть мясо перед тем, как его готовить, – привычка, от которой не захочется отказаться. Как бы то ни было, кухня – место, требующее соблюдения правил гигиены, и об этом забывать нельзя.

