**Правильный завтрак для школьника**

Первое сентября в России – очень торжественный день и для школьников, и для их родителей. Пролетает он в мгновение ока, а после начинаются трудовые будни: многие родители в спешке забывают, что завтрак школьника должен быть не только быстрым, но и, по возможности, вкусным. Однако в первую очередь, завтрак должен быть полезным.

Один известный автор сказал, что для детей нужно писать так же, как для взрослых, только лучше. Эти слова как нельзя лучше характеризуют правильный подход к питанию школьников. Рациональное питание любого человека предполагает баланс количества, качества и своевременности, то есть продукты, употребляемые в пищу, должны наиболее полно и своевременно обеспечивать организм необходимыми аминокислотами и микроэлементами для его нормальной жизнедеятельности. Для ребёнка это особенно важно.

С середины 70-х среди детей дошкольного и школьного возраста широко распространены хронические заболевания ЖКТ. При этом пик проблем с пищеварением наблюдается у школьников 7-8 лет. Причину этого многие врачи видят в стрессе, связанном с поступлением в школу. А в деле борьбы с ним (и даже профилактики!) нет равных правильному питанию. Ведь взвешенное меню снабдит ваше чадо всеми необходимыми витаминами и минералами и не даст «зачахнуть» за партой под грузом «гранита науки» в первые же учебные дни.

Для начала немного теории.

Относительная (на 1 кг массы тела) потребность организма в калориях у детей школьного возраста невелика, поэтому особое внимание необходимо уделять не простым углеводам (сладостям, макаронам), а белкам и жирам, желательно растительным.

Установлено, что усвоение белка происходит наиболее полно при совместном употреблении гречневой каши с молоком, мучных изделий — с творогом, мясом или рыбой, хлеба — с молоком или простоквашей, однако, во всем хороша умеренность, ведь даже такие полноценные белковые продукты, как мясо и творог, при избыточном потреблении могут принести организму вред.

Клетчатка овощей и фруктов напротив, полезна и необходима в неограниченных количествах, поскольку способствует усилению перистальтики кишечника. Поэтому в рационе школьника должны присутствовать овощи: огурцы, помидоры, репа, брюква, тыква. (Картофель овощем не считается!) Растительные продукты, особенно сырые, содержат вещества, препятствующие развитию в кишечнике гнилостных бактерий и грибковой флоры. Особенно это актуально зимой, когда нет обилия овощей.

В жаркую погоду следует отдать предпочтение блюдам, не требующим для переваривания большого количества пищеварительных соков: кефир, ацидофилин, простокваша, творог, фрукты и овощи.

Что касается жидкости, то потребность ребенка в воде в 3-4 раза больше, чем взрослого человека, и зависит от времени года. Предпочтение следует отдать минеральной воде или воде с ягодными или фруктовыми соками.

Источниками витаминов группы В (В2, В6, В12) являются красное мясо, печень, яйца, молочные продукты, цельнозерновой хлеб и зелёные овощи. В6 улучшает всасывание и переработку питательных веществ, а также участвует во многих жизненно важных химических реакциях. Все витамины группы В водорастворимые, поэтому их запас нужно восполнять ежедневно.

Витамин А незаменим для формирования и роста костей, волос и зубов, повышает сопротивляемость организма инфекциям органов дыхания, способен сохранить остроту зрения, а его дефицит грозит сухостью роговицы, возможными повреждениями и даже инфекцией, Являясь жирорастворимым, он всасывается в кишечнике в сочетании с жирами и может накапливаться в организме, не требуя ежедневного восполнения. Богаты этим витамином рыбий жир, печень, яйца, а также жёлтые фрукты и овощи, в организме он может синтезироваться из бета-каротина, содержащегося в обычной моркови.

Для укрепления зрения полезны витамины С и Е. В цитрусовых, ягодах, листовой зелени и картофеле, высоко содержание витамина С, а Е содержится в цельных злаках, растительных маслах, соевых бобах и яйцах. На оба витамина термическая обработка действует не менее разрушительно, чем на А. Витамин С незаменим и в борьбе с инфекциями. Возрастает потребность в нём и при стрессах и повышенных умственных нагрузках. Лучшим источником его считаются натуральные продукты, поскольку таблетки привычной нам аскорбиновой кислоты из-за отсутствия в них цитрусовых солей, практически не усваиваются.

**(Материал сайта «Рай для гурмана: кулинарный Эдем http://www.kedem.ru/ )**