

Здоровое питание школьника: группы продуктов

Злаковые, картофель, хлеб. Эти продукты считаются основой здорового питания для школьника. В готовке следует отдавать предпочтение муке грубого помола. Она является наиболее полезной.

Овощи и фрукты. Кладезем витаминов являются овощи и фрукты. Ежедневно школьник должен употреблять три-пять порций данных продуктов. Одной порцией считается: один фрукт средней величины; два фрукта маленькой величины; одна порция овощного салата; зеленый горошек или фасоль (три столовые ложки); сухофрукты (одна столовая ложка); натуральный сок (один стакан).

Молочные продукты и молоко. Всем известно, что источником кальция является молоко и молочные продукты. Ежедневно школьник должен получать три порции этих продуктов. Например, один стакан молока, одна упаковка йогурта, один ломтик сыра. Вы можете выбирать продукты любой жирности, однако полностью обезжиренных продуктов стоит избегать.

Рыба и мясо. Эти продукты незаменимы в рационе вашего ребенка, ведь именно они являются источником железа. Рекомендуется запекать и отваривать данные продукты. Однако изредка можно побаловать ребенка жареными блюдами.

Сладкие и жирные продукты. Конечно же, школьнику не стоит увлекаться такими продуктами, так как они не принесут никакой пользы. Но все дети любят конфеты, печенье, торты, мороженное. Поэтому вы никак не сможете оградить своего ребенка от этих продуктов. Просто следите за тем, чтобы ваш малыш потреблял их в минимальном количестве.

Полностью исключить из рациона необходимо фаст-фуд, газированные напитки, чипсы, сухарики.

Здоровья вам и вашему ребенку!