

О пользе горячего питания для Вашего ребенка.

Горячее питание – это организованное питание, которое предусматривает наличие в каждом приёме пищи по меньшей мере одного горячего блюда, не считая напитка. Пища играет ключевую роль в процессе адаптации ребенка к внешнему миру, оказывая значительное влияние на его последующий рост и развитие. Кроме того, питание определяет способность организма отвечать на действие негативных факторов, действующих на организм, отражается на способности к стрессоустойчивости, а также физическое и психическое развитие. А неполноценность питания резко сказывается на иммунитете и провоцирует возникновение целого ряда обменных заболеваний.

Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ. Особенно велика потребность организма ребенка в продуктах, содержащих животный белок, так как при его дефиците может возникать переутомление, ухудшение успеваемости. Поэтому ежедневно ребёнку необходимы блюда из мяса или рыбы, молоко и молочные продукты.

Школьник или воспитанник детского сада должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Завтрак может состоять из различных блюд, таких как горячие каши, запеканки творожные или яичные блюда, а также бутерброды с хлебом из грубой муки и напитком. В перерыв между завтраком и обедом рекомендуется перекусить, предпочтительно выбирая напитки, свежие фрукты или соки. Обед должен включать продукты, богатые белками и углеводами, такие как салаты, супы, мясные или рыбные блюда, компоты или кисели. Этот прием пищи способствует поддержанию энергии на протяжении дня. Полдник между обедом и ужином может состоять из напитка (молоко, кисломолочные напитки, сока, чай), а также творожных или крупяных запеканок. Ужинать рекомендуется не позднее, чем за 4 часа до сна, предпочтительно выбирая легкие блюда, такие как рыба, мясо, овощи, фрукты и горячие напитки, что является одним из элементов правильного питания.

Эти правила имеют особое значение в питании детей, так как рациональное, сбалансированное питание ребёнка – это залог не только его физического здоровья, но и хорошей успеваемости.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Ставропольском крае в городе Невинномыске»
Заведующий отделом по защите прав потребителей – Шипилова А.В.
(86554) 7-36-30, эл. адрес nevin@fbuz26.ru