

Питание школьника. Рецепты правильного питания для детей

Школьники, получающие правильное питание - ежедневный полноценный, сытный завтрак, лучше учатся и реже страдают от избыточного веса, чем те, что пренебрегают утренней трапезой. Это факт, научно доказанный специалистами в области питания. Первый урок - это в любом случае напряжение, стресс. А если этот стресс регулярно происходит на голодный желудок, то до пресловутого школьного гастрита, а то и язвы - рукой подать. Кроме того, не успевший позавтракать ребенок испытывает такой дефицит энергии, что потом переедает во время обеда и ужина. Зато у тех, кто не отказывается от домашнего завтрака, не только в норме вес, но и лучше память, выше иммунитет, они реже пропускают занятия.

Многие родители понимают, какое значение имеет правильное питание для школьников. Специалисты считают, что завтрак для ребенка должен состоять из двух основных элементов: фруктов - источника витаминов, поддерживающих иммунитет, и клетчатки, - зерновых и молочных продуктов. Установлено, что определенные продукты могут стимулировать умственную деятельность. Классическое средство для поддержания мозга - глюкоза. Поэтому в рационе много и напряженно занимающегося школьника должно быть что-то сладкое: чай с сахаром, сладкий творожок, небольшой кусочек шоколадки. Конечно, злоупотреблять сладким не стоит, но в период экзаменов или большой нагрузки сделайте ребенку небольшое послабление в диете.

Витамин В6 диетологи называют витамином памяти, он тоже очень актуален в школьном рационе: помогает концентрировать внимание, успокаивает нервную систему. Обратите внимание, этого витамина много в пророщенных зернах, отрубях, бобовых. Содержится он также в дрожжах, орехах (фундуке, грецких орехах, миндале), в абрикосах, шиповнике, свекле, моркови, редьке.

Ваш ребенок не любит каш? Но с ней можно поэкспериментировать. Что, если добавить в кашу орешки, семечки, сухофрукты, или, может быть, горсть свежих ягод? А если не просто добавить, а нарисовать забавную мордочку, выложив из изюминок глазки, нос - из орешка, а рот - из капли яркого варенья?

А вот от готовых завтраков в виде хлопьев в питании школьников лучше отказаться. Британская ассоциация потребителей утверждает, что они не отвечают требованиям правильного питания.

Предлагаем Вам несколько рецептов завтраков для детей. В нашей кулинарной книге Вы найдете специально подобранные рецепты детского питания

Быстрая каша

Вам понадобится: 3-4 ст. ложки овсянки самого мелкого помола, 1 стакан кипятка, 2 ч. ложки сахара.

Залить овсянку кипятком, поставить в микроволновку или на огонь на одну минуту {если вы варите кашу в микроволновке, то удобнее делать это в большой и глубокой керамической тарелке). В кашу по желанию можно добавить немного сливочного масла, сухофрукты, орехи, варенье.

Сырники

Вам понадобится: 250 г творога, 1 яйцо, соль, сахар по вкусу, 2 ст. ложки муки высшего сорта, растительное масло для жарки.

Творог смешать с яйцом, добавить соль, сахар, тщательно перемешать, добавить муку. Замесить тесто. Вылепить шарики, обвалять их в муке и расплющить, чтобы они были высотой 1 см. Жарить на умеренном огне. Подавать со сметаной, вареньем или медом.

Ленивые вареники

Вам понадобится: творог - 1 пачка {200 г}, яйцо - 1 шт., сахар - 1-2 ст. ложки, мука - 2 ст. ложки., ванилин на кончике ножа, соль - 1/8 ч. ложки.

Растереть творог с яйцом, солью, сахаром и ванилином. Добавить муку и тщательно перемешать. Выложить тесто на посыпанную мукой доску и размять, присыпать сверху мукой и раскатать до 1 см толщины. Вырезать с помощью формочки или просто нарезать полосками с палец толщиной. Опускать в кипящую подсоленную воду. Варить, пока не всплывут. Достать шумовкой и выложить слоями на блюдо, каждый слой слегка посыпать сахаром, чтоб не слипались. Подавать со сметаной или растопленным сливочным маслом.

—

Запеканка «Доброе утро»

2 желтка растереть с 1/4 стакана фруктозы. Добавить 500 г обезжиренного творога и 125 г обезжиренного несладкого йогурта, посолить по вкусу. Добавить 0,5-1 стакан рубленой кураги. Вмешать 1 полный (с верхом) стакан геркулесовых хлопьев (лучше «Экстра»). 2 белка взбить отдельно и вмешать в творожную смесь в последний момент.

Смазать форму каплей растительного масла, выложить смесь высотой в 1,5 см. Поставить в духовку при температуре 200-250 °С.

Можно кушать как холодную, так и горячую. Получается почему-то из таких простых ингредиентов очень интересный вкус.

Макаронный салат

Всем известно, как дети любят макароны. Этим можно воспользоваться и приготовить для праздника ребятни макаронный салат.

Основа салата - разноцветные макароны твердых сортов. Макароны отварить, откинуть на дуршлаг, остудить. Маслины без косточек порезать колечками, выложить в салат. Банку горошка слить, тоже добавить в салат. Посолить по вкусу. Смазать оливковым маслом (майонезом).

Мини-пиццы

Основа мини-пицц - обычные баранки (сушки).

Баранки размочить в теплом молоке примерно 40-50 минут (до размягчения, но чтобы они еще не разваливались). Затем их выложить на противень, обильно смазанный постным маслом, и внутрь каждой баранки наложить мясной фарш с добавлением специй по вкусу. В фарш также можно добавить цветную капусту или брокколи, тогда фарш станет нежнее и пышнее).

Все присыпать тертым сыром и/или зеленью (в зависимости от ваших возможностей и желаний). Затем запекать это все в духовке 15-20 минут и... готово!