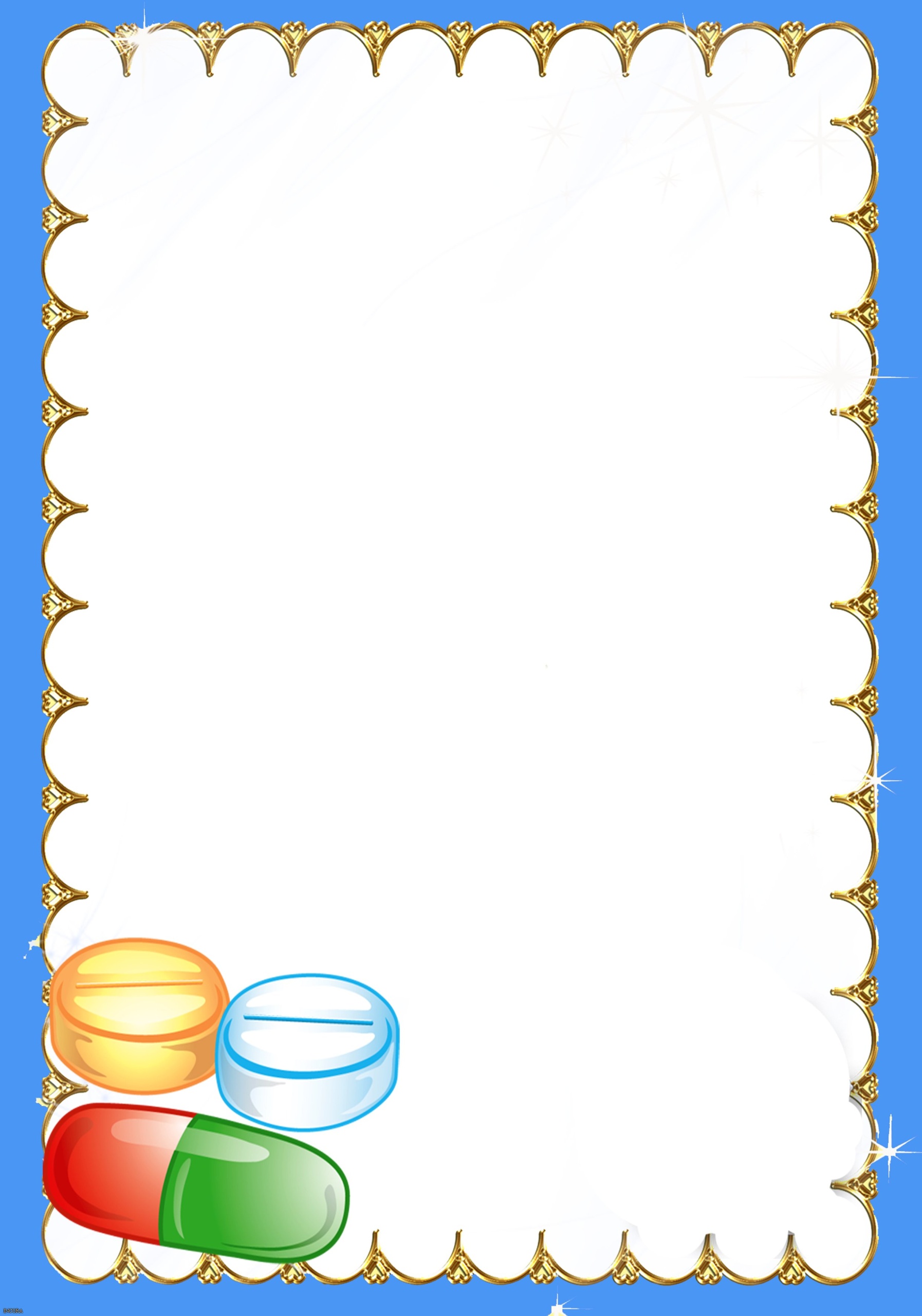
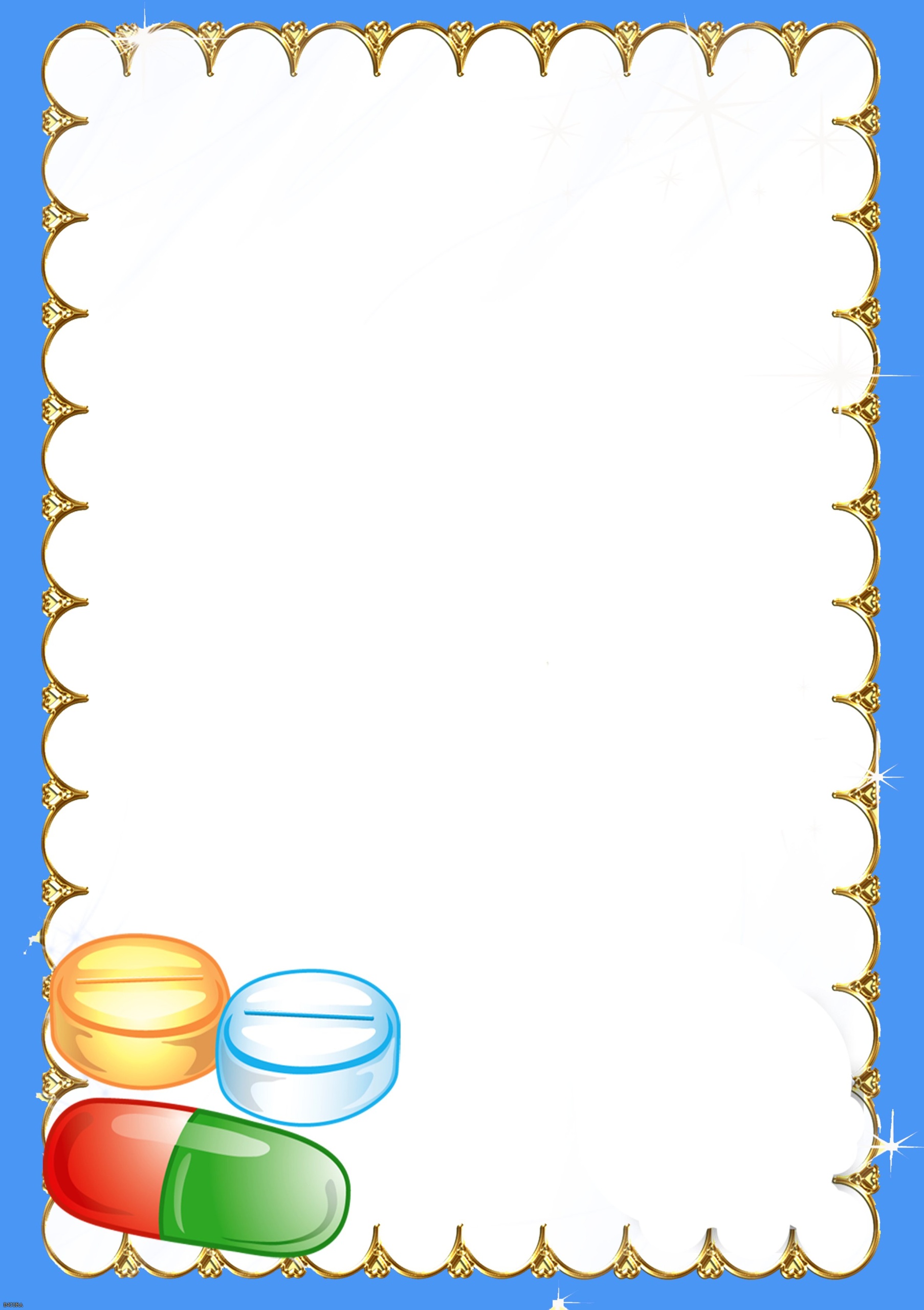
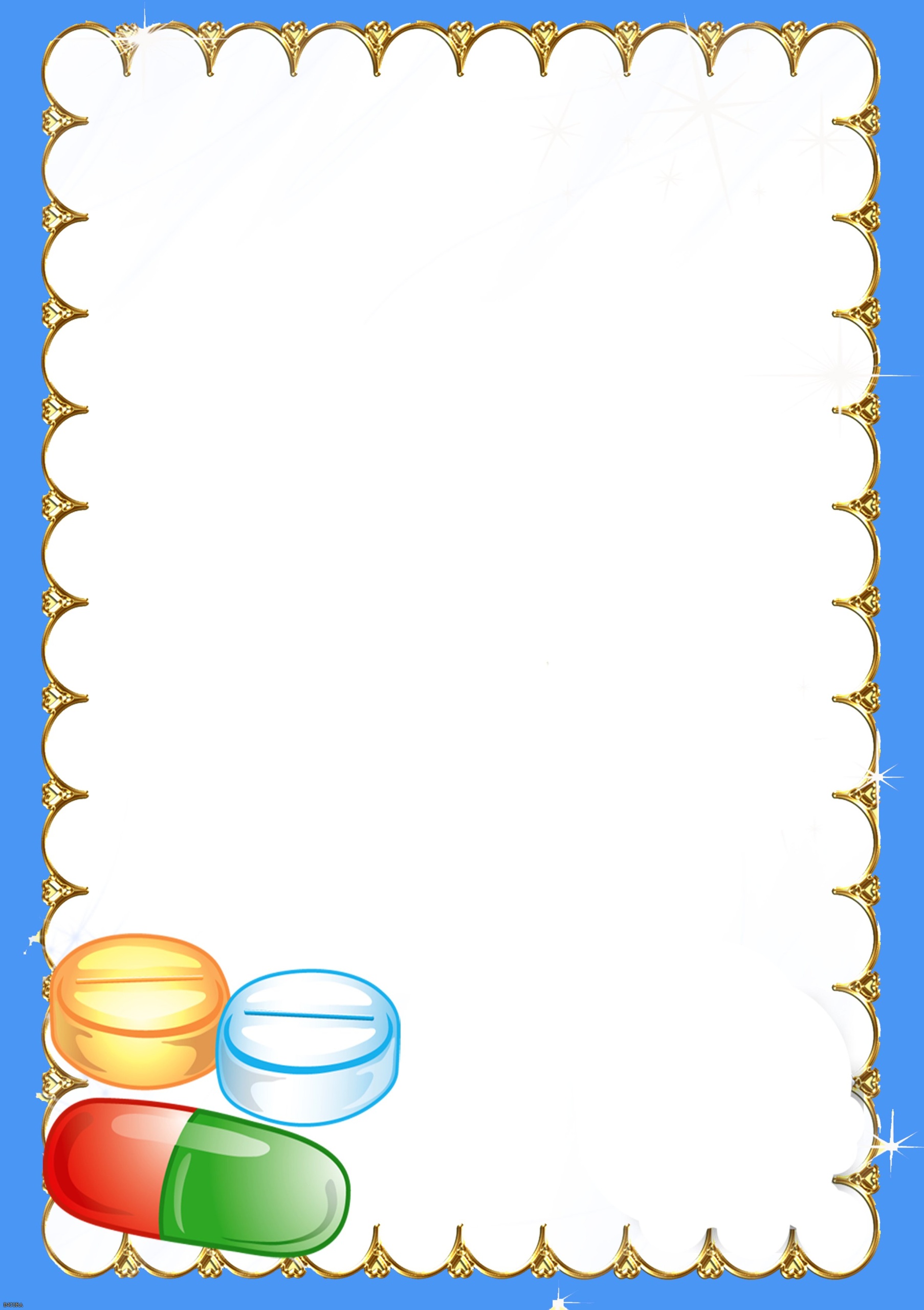


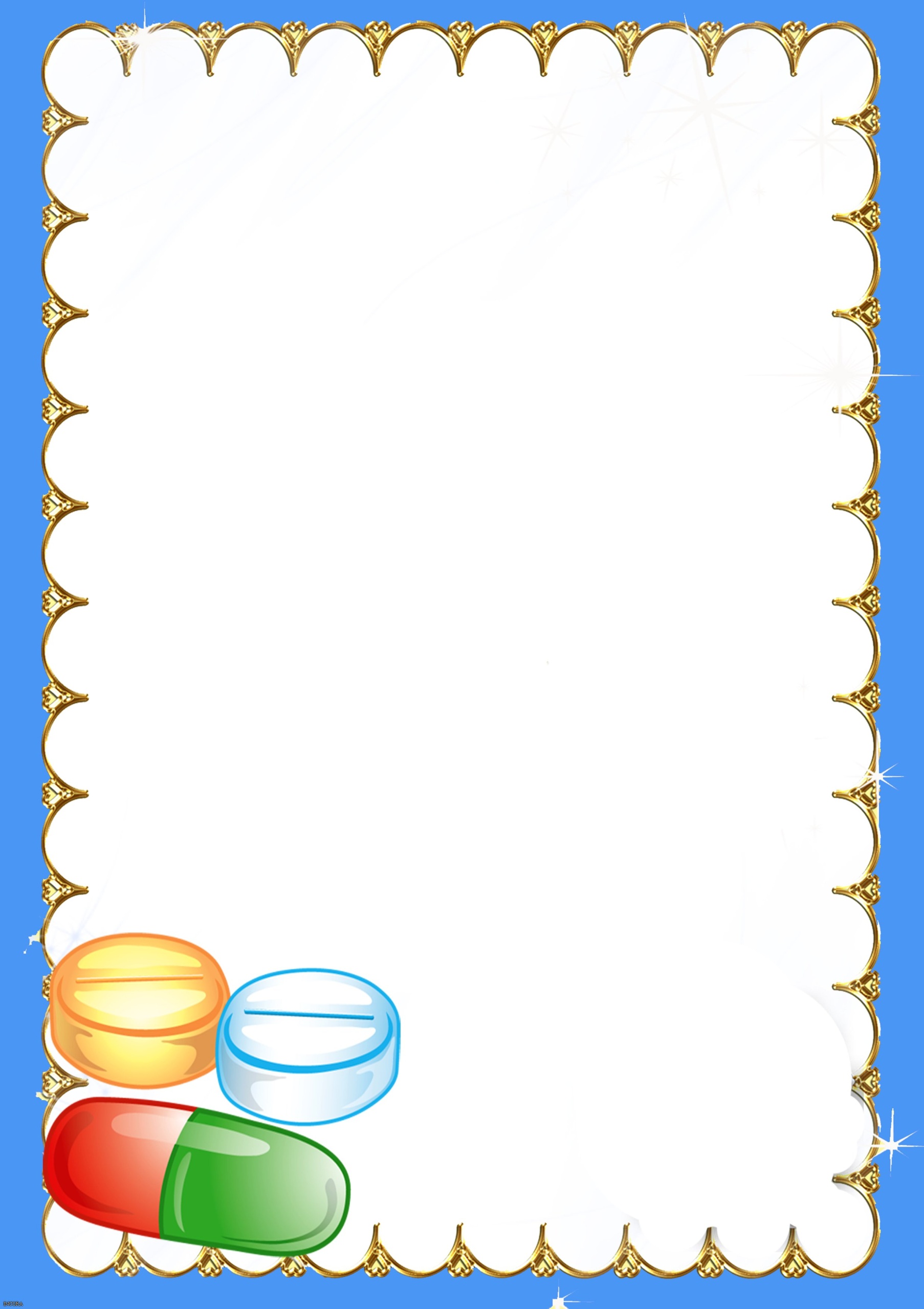
Младший школьный возраст — сложный период в жизни ребенка. Это время роста и совершенствования всех систем детского организма, в первую очередь – костно-мышечной, сердечно - сосудистой, нервной. В связи с переходом к школьной жизни изменяется режим дня. Появляются новые обязанности, связанные с обучением, что требует от первоклассника определенной усидчивости, концентрации внимания.   
  
Кроме этого, ребенок попадает в новый коллектив, ему приходится учиться строить отношения со своими одноклассниками и школьными учителями. Период адаптации к школьной жизни в таких условиях затягивается на несколько месяцев и не всегда протекает гладко, что проявляется в возникновении повышенной утомляемости, нарушениях сна, капризности, нежелании ходить в школу. Меняем режим питания и отдыха

Постарайтесь максимально приблизить режим дня и питания вашего ребенка к школьному режиму. Заранее узнайте, в какую смену будет учиться будущий первоклассник, как будет организовано питание детей в школе. Продумайте заранее, планируете ли вы посещение ребенком группы продленного дня, спортивной секции, кружков детского творчества и других внешкольных развивающих занятий.

После этого составьте режим сна, и питания ребенка с учетом следующих правил:   
*1. Ночной сон должен составлять 9,5-10,5 часов.   
2. Утренний подъем должен приходиться на одно и то же время, но не позднее 8 часов.   
3. Отход ко сну должен быть не позднее 22 часов.   
4. На послеобеденные часы следует запланировать дневной сон (отдых) продолжительностью 40-90 мин.   
5. Предусматривается 5-6-разовое питание с обязательным завтраком.   
6. Перерывы между приемами пищи должны составлять не более 3,5-4 часов   
Примерный режим дня может выглядеть следующим образом:   
7-00 Подъем   
7-30 Завтрак   
10-00 Утренний перекус (второй завтрак)   
13-00 Обед   
13-30 – 14-30 Послеобеденный отдых   
15-30 Полдник   
18-30 Ужин   
21-00 Вечерний перекус   
21-30 Отход ко сну*

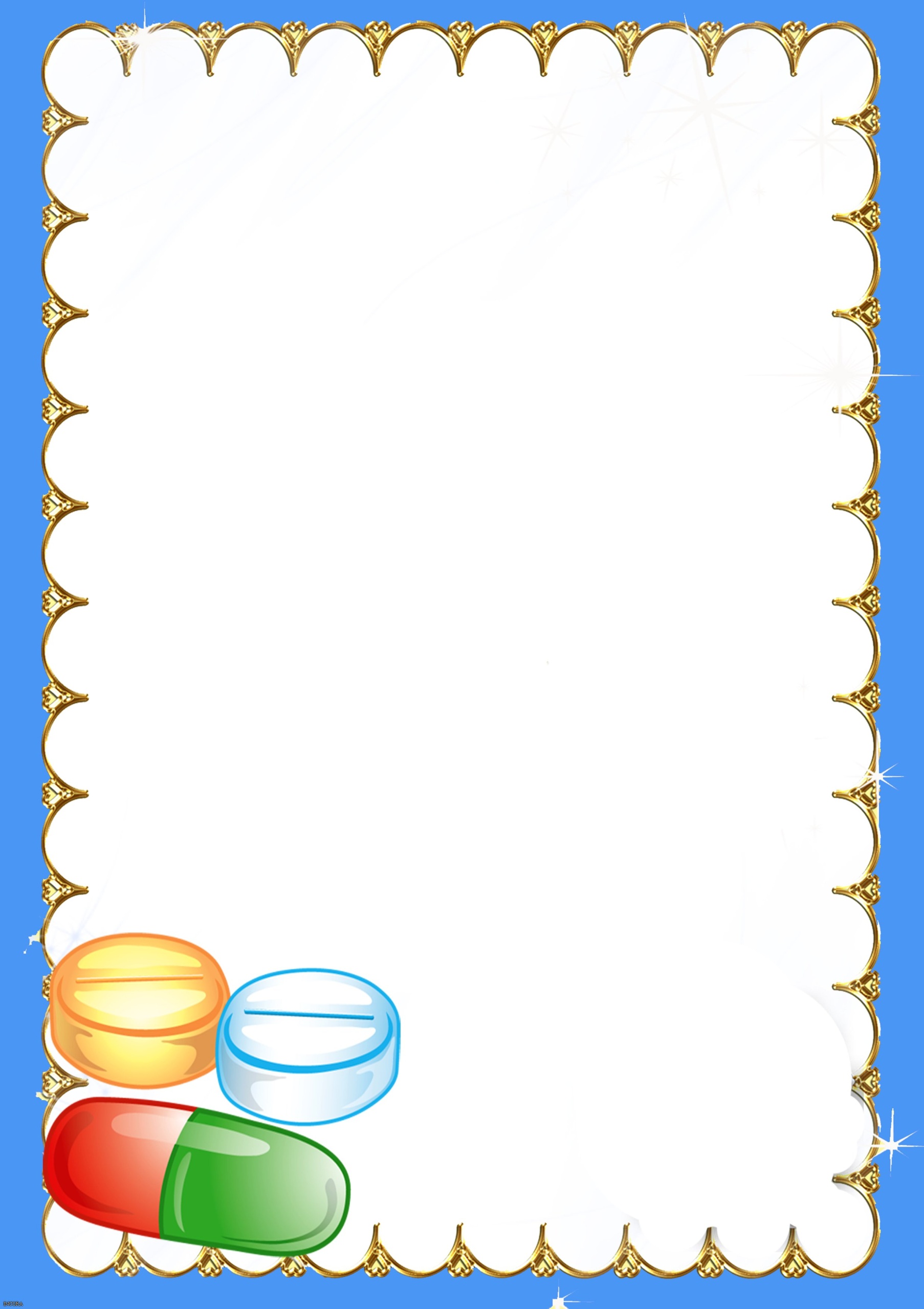


Специалисты считают, что у ребенка 6-7 лет должно быть четырех разовое питание-завтрак, обед, полдник и ужин. Интервалы между приемами пищи - не более 3-4 часов. Следует помнить, что ребенок, разбуженный за 5 минут до завтрака, не может нормально поесть. Если ребенок не желает завтракать - не надо настаивать, важно сохранить у ребенка хорошее настроение. И готовьте ему завтрак из продуктов, которые он ест с удовольствием. Углеводы - главный источник энергии. Поэтому рекомендуем готовить блюда, используя рис, гречку, картофель, виноград, капусту, арбуз, сахар.   
Белки - главный "строительный" материал. Большое количество белков содержится в рыбе, фасоли, сыре, молоке и твороге.   
В рационе первоклассника обязательно должно быть мясо и рыба - это полноценный белок, который нужен для строения клеток растущего организма.   
Так как зрительный аппарат первоклассника испытывает огромные перегрузки, для сохранения зрения не забывайте давать ребенку морковку, яблоки, абрикосы, щавель, помидоры и рыбий жир.



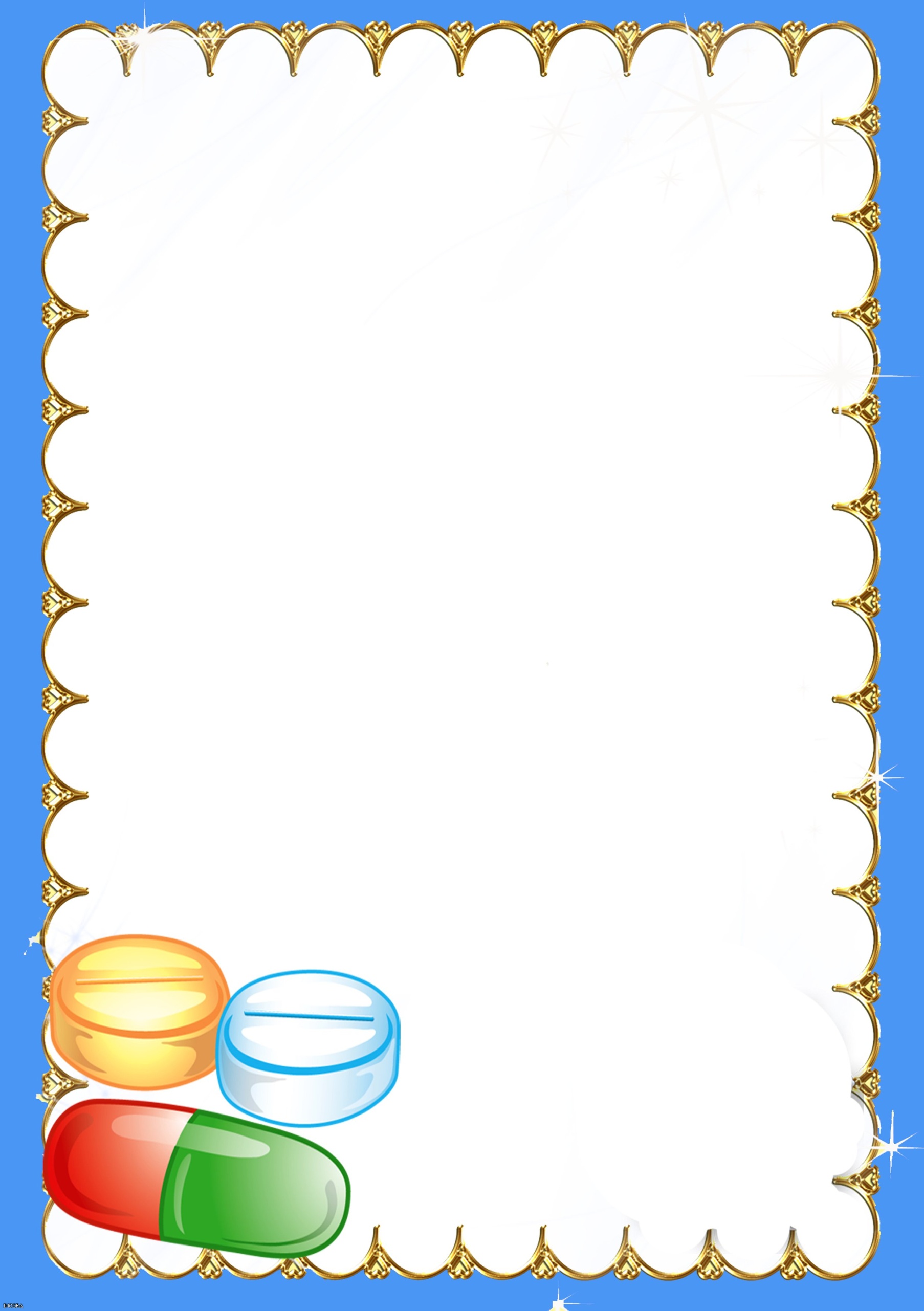
Чтобы помочь мозгу ребенка - не забываем про печень, треску, овсяную крупу, рис, яйца, сою, нежирный творог.   
Для нормальной работы нервной системы мясо птицы, нежирная говядина, твердые сыры.   
И не забывайте про морепродукты - в них много йода!!! И помните, - диетологи настаивают на том, что завтрак ребенка должен быть горячим (как, впрочем и обед).  Кроме того, специалисты советуют включать в завтрак сложные формы углеводов, способствующие активной работе мозга. Это значит, что сладости в умеренных количествах полезны для школьников и не стоит полностью их запрещать.   
Утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином.   
Если ребенок остается на "продленку", нужно обязательно съесть горячий школьный обед.   
Обед должен включать первое блюдо и быть примерно в одно и тоже время.



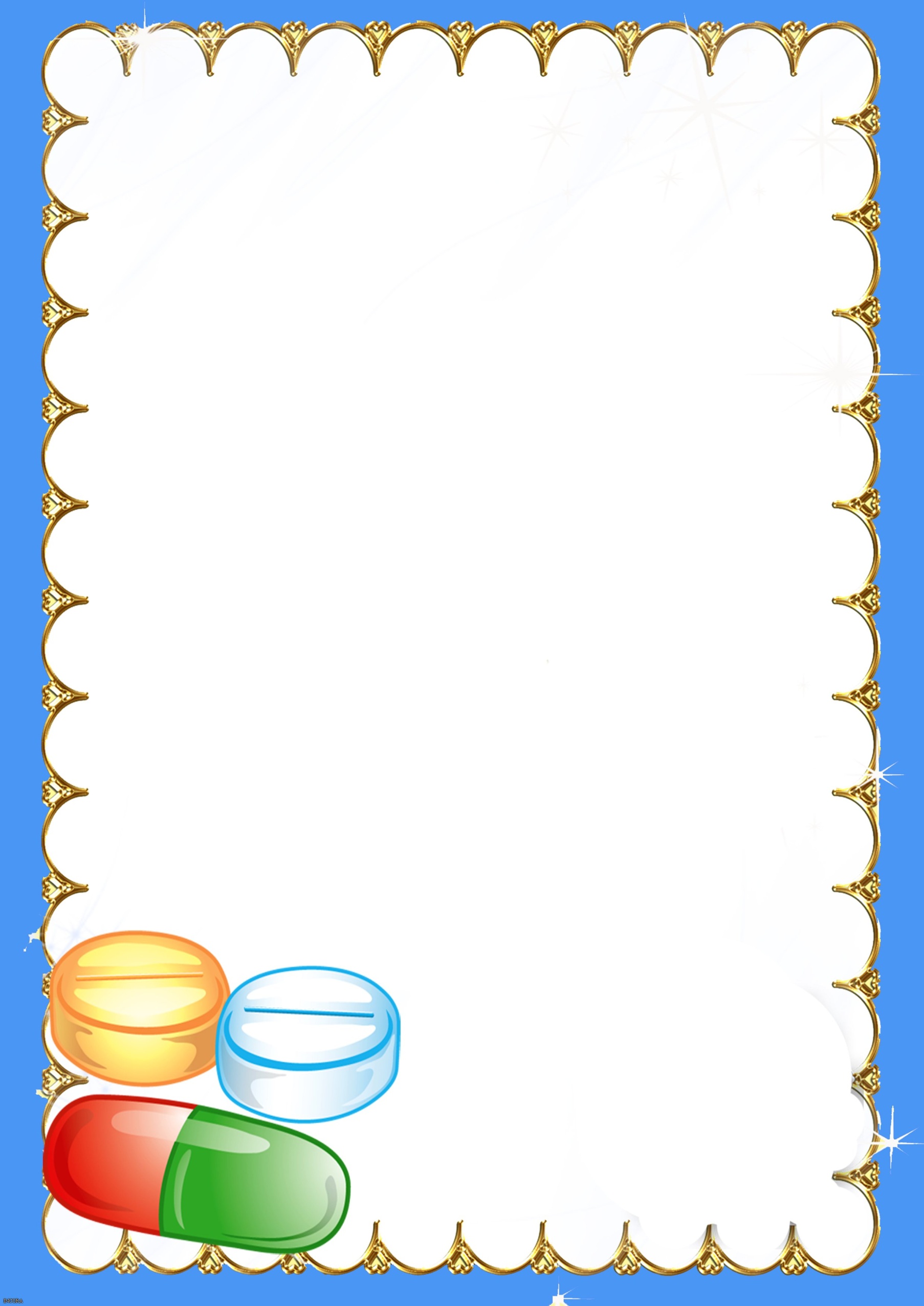
**Поднимаем иммунитет**. 

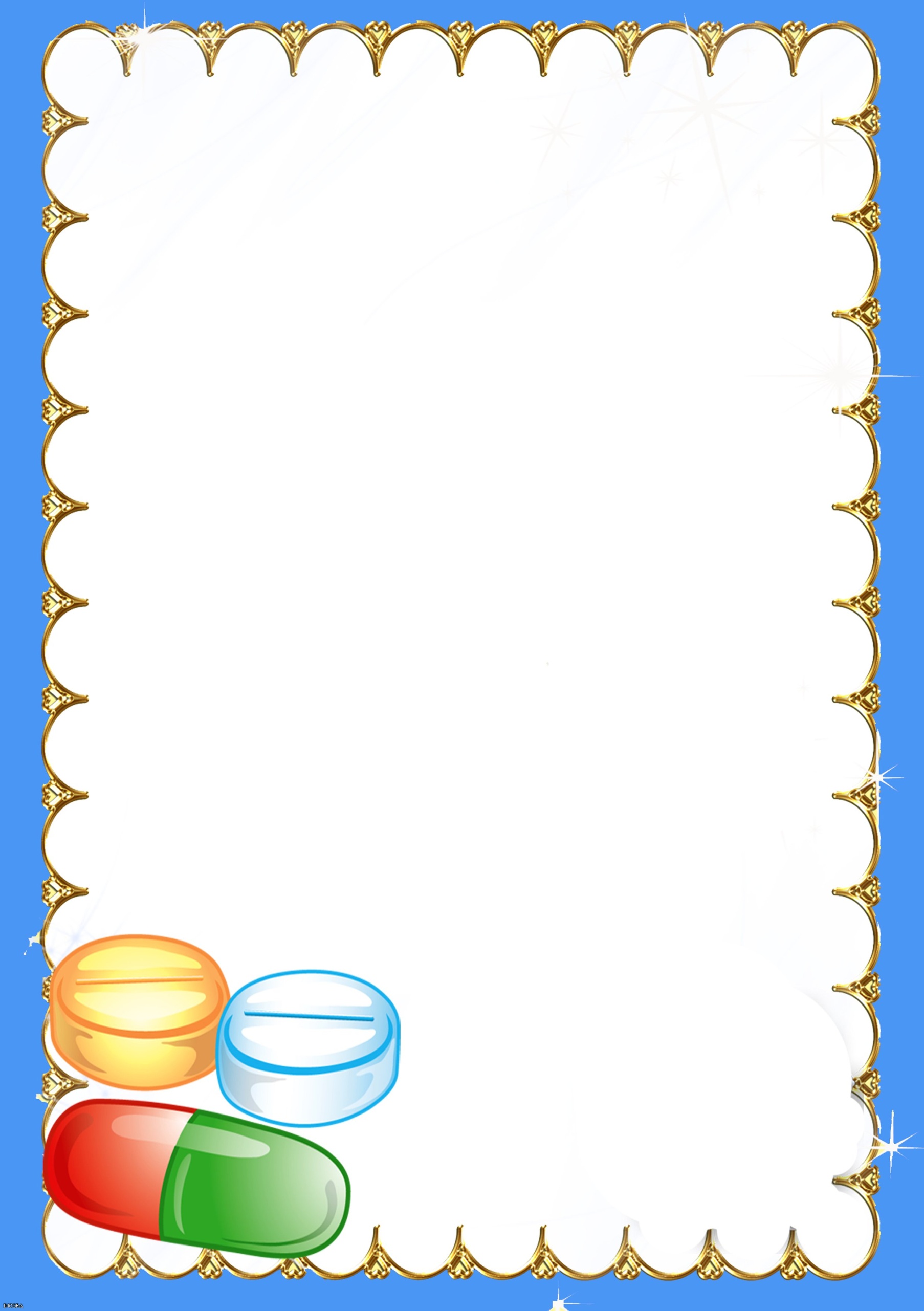
Недостаток в рационе питания некоторых нутриентов (пищевых веществ) – незаменимых аминокислот, витаминов А, Е, С, В2, В6, РР, минеральных элементов железа, цинка, селена, – может приводить к ослаблению иммунной системы организма.   
Составьте меню первоклассника таким образом, чтобы оно содержало как можно больше овощей, фруктов, ягод и зелени. В этих продуктах содержится много витаминов и минералов. Чемпионами по содержанию витамина С являются сладкий перец, облепиха, черная смородина, петрушка, укроп, капуста (цветная, брокколи, брюссельская, белокочанная), шпинат. Провитамин А (каротин) содержится в овощах красной окраски (сладкий перец, морковь), зелени петрушки, укропа и других огородных пряно-вкусовых трав. Обязательно добавляйте в овощные блюда растительные масла с высоким содержанием витамина Е – подсолнечное, горчичное, соевое, масло зародышей пшеницы, масло фундука. Сочетайте при приготовлении блюд овощи с крупами, особенно темной окраски (греча, коричневый рис, овсяная, перловая), они богаты витаминами группы В. Для получения ребенком необходимого количества незаменимых аминокислот, железа и цинка в рацион ежедневно нужно вводить блюда из постного мяса (говядина, телятина), печени, рыбы, яиц. Пища для костей, зубов и мышц.



Гармоничное физическое развитие ребенка невозможно при замедленном или неполноценном росте и развитии костно-мышечной системы. Рост и хорошее состояние опорно-двигательного аппарата связано, в первую очередь, с адекватным поступлением в организм ребенка минеральных солей кальция и фосфора, а также витамина Д. Хорошо сбалансированными по содержанию солей кальция и фосфора являются молоко и молочные продукты (кисломолочные продукты, творог, сыр). Обязательно включите в ежедневное меню первоклассника 3-4 порции молочных продуктов (например, по 150 мл молока и кефира + 15 граммов твердого неострого сыра + 60 граммов творога). Сыр, творог и другие продукты животного происхождения (нежирное мясо, птица, рыба, яйца) обеспечат организм ребенка аминокислотами, необходимыми для построения мышечной ткани. Витамин Д содержится в яичном желтке, сливочном масле, жирной морской рыбе, а также вырабатывается в коже человека под действием солнечного света. Вот почему в летнее время ребенку необходимо не только правильно питаться, но и как можно больше времени проводить на свежем воздухе. Активное движение на свежем воздухе, кроме того, прибавит мышцам силы и выносливости.

Пища для ума 

В период адаптации к школьной жизни нервная система первоклассника подвергается большой нагрузке. В качестве профилактики нужно постараться максимально подготовить нервную систему ребенка к предстоящему стрессу. Введите в рацион питания ребенка продукты, содержащие в достаточных количествах витамины группы В (В1, В6, РР, В12). Недостаток этих витаминов в организме приводит к выраженным нарушениям в работе нервной системы, что проявляется в виде головных болей, повышенной раздражительности, ухудшения памяти и внимания, депрессивных состояний, сонливости. Витамины группы В содержатся в продуктах животного и растительного происхождения. Хорошим источником витамина В1 являются постная свинина, бобовые (горох, фасоль), крупы (овсяная, гречневая, пшено). Чемпионы по содержанию витамина РР (никотиновой кислоты) – говяжьи субпродукты (печень, почки, язык), мясо (курица, кролик, телятина, говядина), крупы (гречневая, перловая, ячневая), орехи. Для получения витамина В6 следует включать в рацион ребенка блюда из мяса, печени, фасоли, гречневой крупы, пшена, красной рыбы. Витамин В12 содержится в продуктах животного происхождения – в печени, мясе, молоке, твороге, сыре, яйцах.

Для питания нервных клеток организм использует глюкозу. Глюкоза и другие простые сахара содержатся в разнообразных фруктах и ягодах: абрикосах, бананах, винограде, грушах, киви, персиках, сливах, яблоках, смородине, вишне и др. В этих продуктах простые сахара сочетаются с большим количеством минеральных солей, витаминов и клетчатки. Поэтому в качестве питания для нервной системы лучше включать в рацион фрукты и ягоды, а не конфеты, шоколад и другие сладости.   
Для правильной подготовки нервной системы ребенка к школьным нагрузкам мало только правильного питания. Родителям необходимо также добиваться, чтобы ребенок достаточно спал и отдыхал, не увлекался излишним просмотром телепередач и компьютерными играми, больше времени проводил в активных играх на свежем воздухе. Родителям следует позаботиться и об организации небольших ежедневных занятий-уроков в игровой форме.