

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное, здоровое питание - одна из главных составляющих хорошего самочувствия успешной учебы в школе. Ежедневно школьник нуждается в питательных веществах, витаминах, минералах. Школьные нагрузки требуют полной отдачи сил, колоссальных затрат энергии, которые нужно правильно восполнить.

1. На **завтрак** обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал - каша, картофель, макаронные изделия. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков - соки, чай, кофе с молоком.
2. **Обед** школьника должен включать в себя небольшое по объему первое - суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо - отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.
3. На **ужин** - мясное, или вегетарианное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, халву, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион, лучше их оставлять на выходные и праздничные дни.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

- Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.
- Витамин В1** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.
- Витамин В2** — находится в молоке, яйцах, браноли. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.
- Витамин В9** — в хлебе из грубого пшеницы, рыбе, орехах, овощах, маке, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.
- Витамин В6** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.
- Пиридоксин (В6)** — в фасоли, цветной капусте, яичном желтке, маке, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.
- Витамин В12** — в маке, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.
- Фолиевая кислота** — в спаржевой капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.
- Витамин С** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.
- Витамин С** — в цитрусовых, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.
- Витамин D** — в печени рыб, масле, яйцах, укрепляет кости и зубы.
- Витамин Е** — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.
- Витамин К** — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.



Этих продуктов в дневном рационе школьника должно быть не более:

- 5-6 чайных ложек сахара
- 3 шоколадные конфеты
- 5 карамелек
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 вафли
- 50г торты
- 1-2 столовые ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

Самые вредные продукты для детей:

- Чипсы, фастфуд, ветчины и майонезы,
- кондитерские изделия с большим содержанием сахара, кофе и энергетические напитки.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

- Фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, прием желательно за 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно сочетать с орехами.
- Зерновые и бобовые между собой смешивать нельзя. Исключение составляет блюда, обычно приготовленные зелено и неорехомысливыми овощами.
- Овощи не употребляют с фруктами, исключая случаи, когда они нарезаны в одном салате.
- Плюхи для желудка блюда, в которых тесто смешано с маслом - чебуреки, макаронно-пшеничные, пирошки, блины с маслом и пельмени. Щелочное молоко вообще не стоит совмещать с другой пищей, и помнить, что взрослый организм может и не воспринимать его.
- Жидкости стоит употреблять перед едой. Также лучше начинать прием пищи с сырых овощей, это очистит желудок от лишней пищи.
- Не стоит есть блюда с хлебом.
- Рациональное питание человека - это не диеты и не особая строгость к своему организму. Это та норма, освоенную которую, вы почувствуете себе лучше. А ваш организм скажет вам за это спасибо!

Здоровое питание школьника - залог успеха в учебе!

Детям разного возраста нужно разное количество пищи и энергии. Правильное питание школьника младшего возраста (до 10 лет) предполагает получение около 2400 ккал в сутки, старшеклассника (14-17 лет) - около 2600-3000 ккал, в зависимости от пола. Юным спортсменам можно повысить калорийность рациона на 200-300 ккал.

Здоровое питание предполагает сбалансированность по соотношению белков, жиров и углеводов.

Белки содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, твороге, яйцах, бобовых. Организму ребенка нужно примерно 75-90 г белка в день.

Много полезных **жиров** в масле, сметане, рыбе, масле. Необходимо употреблять 80-90 г жиров в сутки.

Углеводы - главный источник энергии, поэтому употреблять их нужно больше, чем белков и жиров - 300-400 г. Они содержатся в мучных изделиях, крупах, картофеле, сухофруктах и фруктах, меде.

Для роста и развития ребенку необходимы **витамины и микроэлементы**. Витаминами богаты овощи и фрукты, поэтому их можно употреблять практически без ограничений.