

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное, здоровое питание – одно из главных составляющих хорошего самочувствия успешной учебы в школе. Ежедневно школьникам нужны в питательных веществах, витаминах, минералах. Школьные нагрузки требуют полной энергии, подростковые возраст энергии, которые нужно правильно восполнить.

1. На завтрак обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал – каша, вареники, манная. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергия хватает на долгое время. Хорошо дополняем завтрак овощами, фруктами. 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 творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать равной или зерновой. Пирожные, торты, калачи, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион, лучше их оставить 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 к инфекциям.
- Витамин В1** – содержится в рисе, овсянке, пшенице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.
- Витамин В2** – содержится в молоке, яйцах, брынзели. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние зубов.
- Витамин В3** – в хлебе из грубого помола, рыбе, грибах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.
- Витамин В5** – в цельном зерне, ячменном калаче, пшеничных дрожжах, фасоле. Благоприятно влияет на функцию нервной системы, снижает артериальное давление.
- Потребность кальция** – в фасоле, шпинате, капусте, яичном желтке, мясе, регулирует функцию нервной системы и способствует усвоению кальция.
- Витамин В12** – в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние слизистой и периферической нервной системы.
- Витамин кальция** – в молочной капусте, шпинате, зеленых горошке, необходимо для роста и нормального кроветворения.
- Витамин С** – в яичном желтке, помидорах, мангольдном рисе, свежем яблоке, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.
- Витамин Е** – в авокадо, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, способствует здоровой коже, способствует замедлению старения.
- Витамин D** – в печени рыб, масле, укрепляет кости и зубы.
- Витамин F** – в орехах и растительных маслах, защищает клетки от избыточного радиация, влияет на функцию половых и эндокринных желез, замедляет старение.
- Витамин К** – в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.



Эти продукты в дневном рационе школьников должны быть не более!

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

Самые вредные продукты для детей:

Чипсы, фастфуд, хот-доги и майонез, кондитерские изделия с большим содержанием сахара, кофе и энергетические напитки.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

- Вредно не только употреблять в пищу отдельно от других блюд, причем не только на 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, но и сочетать с алкоголем.
- Зерновые и бобовые между собой смешивать нельзя. Исключение составляет фасоль, обычно приправленная капустой и морковью-пюре овощами.
- Овощи не употреблять с фруктами, особенно салаты, когда они настроены в жаркое лето.
- Пшено для желудка вредно, в котором часто смешивают с мясом - шкварки, мясорубку по-древнему, пирожки, блины с мясом и картошкой. Салатом мясное блюдо не стоит сочетать с другой пищей, и помнить, что детский организм может и не воспринять это.
- Мясо лучше употреблять перед едой. Тогда лучше усвоится вся пища и сахар в крови, это укрепит организм от лишней энергии. Не стоит есть блюда с клубникой.
- Рациональное питание человека - это не диета и не особый строгий в своем организме. Это то время, когда человек, не ленясь себя лучше, и все 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 маслах, 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.