

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

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

1. На **завтрак** обязательно должна быть горячая еда, лучше всего содержащие крахмал - каша, картофель, макаронны. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образуется 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 творожное, 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 оставить на выходные и праздничные дни.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, овощах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма к инфекциям.
Витамин В1 — находится в рыбе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.
Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, фрикадельки. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.
Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, масле, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.
Витамин В6 — в цельном зерне, печени желтки, пивные дрожжи, фасоль. Благодаря витамину В6 функционирует нервная система, печень, кровообращение.
Пантотеновая кислота — в фасоль, цельном пшенице, зеленых чечевице, мясе, регулирует функции нервной системы и длительную функцию кишечника.
Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.
Фолиевая кислота — в авокадо, капусте, шпинате, зеленых горошек, необходима для роста и нормального кроветворения.
Биотин — в авокадо, 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 замедлению рин.
Витамин D — в печени рыб, масле, яйцах, укрепляет кости и зубы.
Витамин Е — в орехах и растительных маслах, замедляет клетку от свободных радикалов, влияет на функцию 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 мармелек
- 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, кетчупы и майонезы, кондитерские изделия с большим содержанием сахара, кофе и энергетические напитки.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, лучше всего за 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно сочетать с йогуртом.
Зерновые и бобовые между собой связывают желток. Исключение составляют фасоль, обычно приправленные зеленью и нежирными соусами.
Овощи не употреблять с фруктами, исключая случаи, когда они сочетаются в одном сое.
Плюсы для желудка блюда, в которых есть сочетание с маслом - чечурки, макаронно-филетик, пирожки, блины с маслом и пельмени.
Цельное молоко вообще не стоит сочетать с другой пищей, и помнить, что взрослый организм может не воспринимать его.
Жидкости стоит употреблять перед едой. Также лучше начинать прием пищи с салата овощей, это очистит желудок от лишней пищи.
Не стоит есть блюда с сахаром.
Рациональное питание человека - это не диета и не особая строгость к своему организму. Это то норма, основанную на науке, вы почувствуете себя 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 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.

Салаты каждый день - вкусно и полезно!

Салаты из свежих овощей и фруктов должны быть в рационе ребенка каждый день. Советуем дома готовить по возможности ежедневно, а в выходные дни обязательно. Салаты очень богаты витаминами, важными для организма. Особенно богаты салаты витамином С, который содержится во всех свежих овощах и фруктах.

Витамин С имеет большое значение для организма. Благодаря ему повышается устойчивость организма к инфекционным заболеваниям. Витамин С принимает активное участие в обмене веществ, способствует росту здоровых клеток и тканей. При недостаточном поступлении в организм витамина С возникает сонливость, утомляемость, недомогание, предрасположенность к инфекциям, кровоточивость десен, тканей.

Для роста детей и укрепления костной ткани очень важным является витамин D. Он содержится в рыбе, яйцах, твороге и молочных продуктах.

Витамины группы В (В1 В2 В6 В12) необходимы для укрепления нервной системы. Они содержатся в ржаном хлебе, в крупах.

Витамин А важен для строения клеток и эпидермиса кожи, содержится в моркови, кураге, в рыбе, мясе.



FORCHEL.RU

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамин А (ретинол)

— содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах — в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шпинате и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.



Витамин В1

— находится в горохе, фасоле, зеленом горошке, крупах (пшению, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего — углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



Витамин В2

— в печени, почках, твороге, сыре, шпинате, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения