

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное, здоровое питание – одно 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 восполнять.

1. На **завтрак** обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал – каша, картофель, макароны. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергия хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Их напитки – сок, чай, кофе с молоком.
2. **Обед** школьнику 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 рыбное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, кален, 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, яичном желтке, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма к болезням.
- Витамин В1** – находится в рисе, овсянке, пшенице. Он укрепляет нервную систему, повышает, улучшает координацию.
- Витамин В2** – находится в молоке, яйцах, брынзе. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.
- Витамин В6** – в хлебе из грубого помола, рыбе, печени, овсянке, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.
- Витамин В12** – в цельном зерне, яичном желтке, печени, дрожжах, фасоле. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворения.
- Потребляемые вещества** – в фасоли, цветном капусте, яичном желтке, мясе, регулирует функции нервной системы и детоксикацию функций печени.
- Витамин С** – в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.
- Витамин Е** – в соевых бобах, цитрусовых, зеленых горошке, необходимо для роста и нормального кроветворения.
- Витамин К** – в яичном желтке, помидорах, перловине, рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.
- Витамин С** – в цитрусовых, сладком перце, черной смородине, облепихе, персике для иммунной системы, соединительной ткани, ногтей, способствует кроветворению.
- Витамин D** – в печени рыб, масле, яйцах, укрепляет кости и зубы.
- Витамин Е** – в орехах и растительном масле, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции печени и желудочно-кишечного тракта, снижает холестерин.
- Витамин К** – в цитрусовых, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.



Этих продуктов в детском рационе **абсолютно должно быть не более:**



- 5-6 чайных ложек сахара
- 3 шоколадных конфеты
- 5 мармеладок
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 варени
- 50г торти
- 1-2 столовые ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

Самые вредные продукты для детей:

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

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Всегда необходимо употреблять в пищу столько же другой пищи, сколько съедено из 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно съесть с орехами.

Зерновые и бобовые между собой связывать нельзя. Мясные продукты сочетать с овощами, обычно приготовленными на масле и маринадами.

Овощи не употреблять с фруктами, мясными супами, когда они напитаются в одном соке.

Питие для желудка лучше, в который раз совмещать с мясом – кефиром, мясными котлетами, печенью, брынзой с маслом и помидорами.

Целесообразно мясные не стоит совмещать с другой пищей, и помнить, что взрослый организм может и не воспринимать это.

Мясо стоит употреблять перед едой. Также лучше не есть жирной пищи с сыром, это может вызвать отравление желудка. Не стоит есть блюда с калорийностью.

Рациональное питание человека – это не диета и не особый строгий и сложный организм. Это та норма, которая, выходящая за пределы, и выходящая за пределы, и выходящая за пределы.

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, молоке. Необходимо употребить 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.