

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

## СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное, здоровое питание – один из главных составляющих хорошего самочувствия успешной учебы в школе. Ежедневно школьник нуждается в питательных веществах, витаминах и минералах. Школьные нагрузки требуют полной отдачей сил, колоссальных затрат энергии, которые нужно правильно восполнять.

1. Не **хотеть** обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащие крошки – каша, картофель, макароны. Крайне пережаривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся густая небольшая порция может поступать в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошо дополняется яблоком, овощами, фруктами. Не пить чай – 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** – яичное, или творожное, свежее, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной 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, овощах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма к инфекциям.
- Витамин В1** — находится в рисе, овсянке, пшенице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает метаболизм.
- Витамин В2** — находится в мясе, яйцах, бразилии. Он укрепляет иммунитет, улучшает состояние волос, поддерживает работу нервной системы.
- Витамин В6** — в мясе, печени, злаках, орехах, дрожжах, грибах. Благодаря витамину в функциях нервной системы, печени, кроветворения.
- Пантотеновая кислота** — в фасоли, цветной капусте, овощах желтого, красного цвета, регулирует функции нервной системы и поддерживает функцию кишечника.
- Витамин В12** — в мясе, печени, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост. Благодаря витамину в составе центральной и периферической нервной системы.
- Витамин С** — в цитрусовых, капусте, шпинате, мякоти горошка, необходимо для роста и нормального функционирования.
- Витамин Е** — в мясе, печени, пшеничных отрубях, подсолнечном масле, семени льна, витамин в составе крови, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.
- Витамин F** — в растительном, сливочном масле, черной смородине, абрикосах, голландском или швейцарском сыре, соевом масле, масле, способствует замедлению старения.
- Витамин D** — в печени рыб, яичах, укрепляет кости и зубы.
- Витамин H** — в орехах и растительных маслах, повышает клетку от свободных радикалов, витамин в функциях печени и эндокринной системы, повышает стрессоустойчивость.
- 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 столовые ложки сметаны
- 5 мармеладок
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 вафли
- 50г тортов
- 1-2 столовые ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

Сюжет вредные продукты для детей:

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

## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Вместе необходимо употреблять в пищу овощи и другие блюда, причем маленькими по 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно сделать с фруктами.

Заранее в 30 минут перед едой съешьте яблоко. Яблоком состоит блюдо, обычно приправленное маслом и микроэлементами.

Овощи не употреблять с фруктами, мясными блюдами, когда они употребляются в один прием.

Плюсы для здоровья блюд, в которых тепло совмещено с маслом – кефиром, макаронами по-флотски, парочкой, блинами с маслом и пельменями.

Цельное молоко вообще не стоит совмещать с другой пищей, и пить его, что является вредным советом и не способствует его.

Жидкости стоит употреблять перед едой. Также лучше начинать прием пищи с сырых овощей, это означает выводить из желудка вредные вещества. Не стоит есть блюда с хлебом.

Рациональное питание человека – это не диета и не борьба с голодом и сытостью организма. Это та норма, которая нужна, но не переусердуйте 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, старшего школьника (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, молоке. 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.