

# 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 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 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** – яичное, 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 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, брокколи. 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, вичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Пантотеновая кислота** – в фасоли, цветной капусте, вичных желтках, масле, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

**Витамин В12** – в масле, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

**Фолиевая кислота** – в соевой капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

**Биотин** – в вичном желтке, панидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** – в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

**Витамин D** – в печени рыб, икре, 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 белокачанной 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 торта
- 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, причем 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 составляют блюда, обильно приправленные зеленью и некрахмалистыми овощами.

Овощи не употребляют с фруктами, исключая случаи, когда они нарезаны в одном соке.

Плюсы для желудка блюда, в которых тесто совмещено с маслом – чебуреки, макароны по-флотски, пирожки, блины с маслом и пельмени. Цельное 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 диета и не особая строгость к своему организму. Это та норма, освоив которую, 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, старшекласника (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.