



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 восполнить.

- На завтрак обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал – каша, картошка, макароны. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образуются глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются соевые, фрукты. Из напитков – соки, чай, кофе с молоком.
- Обед школьника должен включать в себя небольшое по объему первое – суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо – говяжье или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и салат.
- На ужин – мясное, или творожное, острое, рабное блюдо, чай, сок или молоко. Лучше избегать тяжелой или зерновой. Пирожки, торты, халва, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион, лучше их оставить на выходные и праздничные дни.

КРУГ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Этих продуктов в дневном рационе школьника должно быть не более:

- 5-6 чайных ложек сахара
- 3 шоколадные конфеты
- 5 мармелок
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 марти
- 50г орта
- 1-2 столовые ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

Самые вредные продукты для детей:

Чипсы, фастфуд, кетчупы и майонез, кондитерские изделия с большим содержанием сахара, кофе и энергетические напитки.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

Витамин А – содержится в рыб, морепродуктах, облепихе, печени. Он обеспечивает нормальное состояние и слезных оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма к инфек.

Витамин В1 – находится в рисе, пшенице, гречке. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 – находится в мясе, яйцах, бразоли. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин В7 – в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овсях, мясе, сухихх грибах, регулирует проробование и ростов клеток.

Витамин В9 – в цельном зерне, ячмене желтой, пшеницы дрожжах, фасоле. Благоприятно влияет на функционирование нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота – в фасоли, цветной капусте, мясных продуктах, мясе, регулирует функцию нервной системы и двигательную функцию мышечной.

Витамин В12 – в мясе, сыре, продуктах моря, способствует нормальному, стимулирует рост. Благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Витамин С – в цитрусовых, яблоках, болгарском перце, брокколи, необходимо для роста и нормального протекания.

Витамин Е – в яичном желтке, подсолнечном масле, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин К – в капусте, спарже, 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 F – в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функцию половых и репродуктивных желез, замедляет старение.

Витамин К – в шпинате, салате, кабачках и баклажанной капусте, регулирует смертность крови.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, прием клетчатки за 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно сочетать с орехами.

Зерновые и бобовые между собой смешивать нельзя. Исключением составляет фасоль, обычно приправленная зеленым и маринованными овощами.

Овощи не употреблять с фруктами, исключая случаи, когда они не сочетались в одном соке.

Плюсы для здоровья блюд, в которых тесто смешивают с маком – чебуреки, мажорны по-французски, пирошки, блины с маком и пельмени.

Цельное молоко вообще не стоит смешивать с другой пищей, и питьем, что взрослый организм может и не воспринимать его.

Жидкости стоит употреблять перед едой. Также лучше меньше пить перед сном с чаем, кофе, это мешает желудку от лишней жидкости.

Не стоит есть блюда с клубни.

Рациональное питание человека – это не диета и не особая строгость к своему организму. Это та норма, которая человеку, не повредит себе жизнь. 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, старшегоклассника (14-17 лет) – около 2600-3000 ккал, в зависимости от пола. Юным спортсменом 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 лучших изделиях, крупах, картофеле, сухофруктах и фруктах, меде.

Для роста и развития ребенку необходимы **витамины и минералы**. Витаминами богаты овощи и фрукты, поэтому их можно употреблять практически без ограничений.

Ученики 5-Б класса МБОУ ООШ 31 им. В. Кривоноса поддерживают

Здоровый образ жизни — лучший способ обеспечить себе здоровую жизнь, а значит, счастливую. Поэтому формирование этого стиля жизни у ребёнка, особенного школьника, — одна из целей воспитания.