



## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

### СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное, здоровое питание – одно из главных составляющих хорошего самочувствия успешной учебы в школе. Ежедневно школьнику 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. Пирожные, 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, овощах, мясе, сухих грибах, регулирует проробование и ростов клеток.

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

**Пантотеновая кислота** – в фасоли, цветной капусте, мясных продуктах, масле, 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, облепихе, голубике 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 растительном масле, 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. Исключение составляет фасоль, обычно приправленная зеленым и неперевариваемым овощами.

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

Пшеница для макарон блюд, в которых тесто смешивают с маком – чечевицей, макаронными полуфабрикатами, горохом, бобами с маком и пшеницей. Цельное молоко вообще не стоит смешивать с другой пищей, и питьем, что взрослый организм может и не воспринять его.

Жиры стоит употреблять перед едой. Также лучше меньше приесть мяса с гарниром, это значит меньше от лишней энергии.

Не стоит есть фасоль 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, старшего школьника (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.