

На чем основано здоровое питание учащегося в школе?

Современный ребенок школьного возраста должен питаться не менее 4-х раз в день.

Завтрак учащегося состоит из таких продуктов, как крупы, мясо, яйца, творог или прочие полезные продукты питания животного, растительного происхождения. Хорошо зарекомендовала себя овсяная крупа, свежие яблоки, обогащенные пектином.

Периодическое употребление в пищу фруктовых напитков, чая, печенья и других кондитерских изделий обогатят организм глюкозой, необходимой для стимулирования умственной деятельности. При этом не рекомендуется злоупотреблять сладким.

Обед должен включать в себя небольшое по объему первое – суп мясной, куриный, рыбный, овощной, второе блюдо-отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.

На **полдник** целесообразно употреблять свежие фрукты с натуральным йогуртом, или сыр с чаем, или молоко с цельнозерновой булочкой.

Ужин должен состоять из хорошо усвояемых продуктов питания. К такой пище относятся блюда из круп, творога, яиц, овощей. Мясо и рыба содержат большое количество белков. Поэтому переваривание такой еды сопровождается возбуждением нервной системы. В результате сон ребенка нарушается и ему не удается за ночь полноценно отдохнуть.

Для стимулирования работы мозга нужны витамины группы В, токоферол, цинк, кальций, железо и магний.

Вот в каких продуктах содержатся эти полезные вещества:

- *морковь;*
- *капуста;*
- *печень животных;*
- *желток куриного яйца;*
- *кисломолочные продукты;*
- *растительные масла;*
- *хлебобулочные изделия из муки грубого помола.*

Морковь является отличным источником витамина А. Ретинол необходим для поддержания зрительной функции и сохранения здоровья глаз. Школьник постоянно читает книги и периодически работает за компьютером.

Здоровое питание для дошкольников и подростков также включает в себя полезные продукты растительного и животного происхождения.

Для растущего организма нужен белок. Он выступает в роли строительного материала.

Продукты питания, богатые белком:

- *яйца, мясо, гречневая крупа, рыба.*

Детский организм нуждается в кисломолочных продуктах. Они помогают поддерживать нормальную микрофлору кишечника.

Школа и здоровое питание



Питание – физическая потребность человека. Сократу принадлежит известный афоризм: «Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Пища является исходным материалом для построения и обновления каждой клеточки человеческого организма.

Что нужно знать родителям о питании детей!

Перебивая аппетит чипсами, сладостями, сухариками, жевательными резинками, солеными орешками, газировкой и прочими продуктами быстрого питания (фаст-фуд), можно нанести непоправимый вред не только ЖКТ, но и эндокринной системе школьника. Эти продукты насыщены канцерогенами, консервантами и усилителями вкуса, и ничего, кроме нарушения обмена веществ, не приносят. Увлечение выпечкой, кондитерскими изделиями, сладкими газировками и конфетами провоцирует развитие ожирения у подростков.

Недостаточное потребление чистой воды негативно сказывается на всех органах и системах молодого организма, в том числе, и на когнитивных функциях головного мозга (память, восприятие, концентрация внимания, ясность мышления). Приучайте с младенчества пить чистую бутилированную, фильтрованную воду в рекомендуемых дозировках. В зависимости от возраста и массы тела вашего школьника, его организму требуется от 1 до 2,5 литров питьевой воды. Помните, что правильное питание – неотъемлемая часть здорового способа жизни. Делайте акцент на том, что еда является основой жизнедеятельности всего организма и от того, что мы едим, во многом зависит и состояние здоровья, и будущая благополучная жизнь. Информировать детей о вреде фаст-фуда, будьте ему примером, демонстрируя на практике приверженность к рациональному питанию. Грамотно организовав школьное питание своему ребенку, вы впоследствии избежите и проблем с учебой, и сбоев в работе детского организма. Приятного аппетита и будьте здоровы!



Варианты полезного завтрака

- Каша из цельного зерна. На ночь замачивается крупа, утром ставится на огонь, доводится до кипения, подсаливается, огонь убавляется до максимума. Через 30 мин. каша готова.
- Еще проще- залить крупу на ночь кипятком в термосе и утром получить 100%-но полезный продукт. Для взрослого кашу можно разбавить любым молоком, для ребенка с нормальным весом- цельным молоком, 2,5% - оптимально. Добавим в кашу любые фрукты !
- «Углеводные завтраки» завтраки надо чередовать с « Белковыми». Например, омлет с овощами и кефир или творог с фруктами. Яйца – это питательная ,белковая еда и еще это источник холина – витаминоподобного вещества, необходимого растущему организму.
- Творожный завтрак может быть очень вкусным : 100г. творога+фрукты, ягоды, +100г. йогурта. Все вместе взбиваем в блендере – завтрак готов !
- Картофель и макароны тоже содержат крахмал .Крахмал переваривается медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время .Можно добавить несколько крекеров из различных зерен, либо цельнозерновую булочку. Едим не торопясь и с удовольствием! Запиваем соком, чаем, кофе с молоком!

О принципах сбалансированного питания

Продукты питания являются естественными источниками полезных компонентов. С пищей человек получает энергию и строительный материал. Нередко трудный характер ребенка приводит к нерациональному питанию.



Правильно спланированный рацион способствует улучшению умственных способностей, развитию памяти. Это помогает значительно облегчить процесс обучения.

Основные принципы сбалансированного питания для детей школьного возраста:

- *не рекомендуется ограничивать углеводы;*
- *пищевые продукты для школьников должны содержать достаточное количество белка, необходимого для роста, повышения иммунитета, поддержания здорового состояния кожи, волос и ногтей;*
- *не рекомендуется ограничивать жиры, так как именно эти органические соединения нужны для правильного функционирования печени, усвоения жирорастворимых витаминов;*
- *жиры лучше получать из продуктов растительного происхождения: масел и орехов;*
- *в процессе приготовления необходимо стремиться сохранить питательные вещества (приготовление блюд на пару, запекание);*
- *ограничение жареной пищи.*

В этом возрасте ребенок активно развивается и растет. На протяжении этого промежутка формируется скелет, перестраивается обмен веществ и деятельность желез внутренней секреции.

Здоровое питание для девушек-подростков значительно облегчает течение изменений, связанных с половым созреванием. С каждым годом школьная программа усложняется. Это объясняет увеличение психологической нагрузки и восприимчивость к стрессам.

Итак, здоровое питание школьников – это регулярное потребление продуктов, богатых следующими соединениями:

- *белками, углеводами, жирами;*
- *витаминами;*
- *минеральными веществами.*

Диетологи рекомендуют употреблять в пищу свежие фрукты и овощи до основного приема еды. В противном случае может быть спровоцирован процесс брожения в пищеварительном тракте, что в результате приводит к развитию хронических болезней.

Правила здорового питания

Здоровое питание, как школьника, основывается не только на употреблении в пищу полезных продуктов, но и на обогащении рациона разнообразными ингредиентами.



Ежедневное меню учащегося должно включать в себя 15 наименований. Каждый день ребенку нужно давать масло сливочное, различные каши, свежие фрукты и овощи. Рыбу, яйца, сметану достаточно принимать в пищу 2-3 раза в неделю. Для профилактики дефицита йода в организме пищу нужно готовить с использованием йодированной соли. Регулярно ребенок должен пить витамино-минеральные комплексы, рекомендуемые для детей соответствующего возраста. А чтобы не допустить недостаточности аскорбиновой кислоты, лучше принимать ежедневно отвар шиповника. При дефиците или избытке массы тела лучший вариант – визит к специалисту. Он поможет составить для ребенка максимально подходящее меню.

Здоровое питание в детском возрасте способствует формированию крепкого иммунитета, который во взрослом возрасте значительно увеличит продолжительность жизни!

Здоровое питание школьников является залогом успеха в новом учебном году. Полноценный рацион планируется с учетом физиологических особенностей детского организма. Чтобы освоить сложные школьные программы, ребенок должен обладать соответствующими умственными способностями.