

Памятка родителям

Не стоит давать детям в школу :А
Сладкую газированную воду, шоколадные батончики, колбасу, чипсы, соус; любые скоропортящиеся продукты.
Школьник должен знать:
Бутерброд не может заменить полноценный горячий обед;
Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов и микроэлементов).

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное, здоровое питание – одна из главных составляющих хорошего самочувствия и успешной учебы в школе. Ежедневно школьнику необходимы в достаточном количестве белки, витамины, минералы. Школьники нуждаются в полноценном завтраке, полноценном обеде и полноценном ужине.

1. На завтрак обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал – каша, картофель, макароны. Крахмал превращается в глюкозу и углеводы, благодаря чему образующиеся глюкоза и углеводы по порциям поступают в кровь, поэтому энергия выдает не сразу, а постепенно. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков – сок, чай, кофе с молоком.
2. Обед школьника должен включать в себя небольшие по объему порции – суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо – отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.
3. На ужин – винегрет, мхи творожные, оладьи, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожки, торты, пельмени 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, фруктах. Он способствует нормальному состоянию кожи и слизистой оболочки, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма к инфекциям.
- Витамин В1** – содержится в рисе, пшенице, овсе. Он улучшает нервную систему, память, улучшает пищеварение.
- Витамин В2** – содержится в мясе, яйцах, фруктах. Он улучшает волосы, ногти, поддерживает иммунитет на высоком уровне.
- Витамин В6** – в картофеле, злаках, овощах, мясе, печени, дрожжах, фруктах. Витамин влияет на функцию нервной системы, печени, кроветворения.
- Витамин С** – в цитрусовых, капусте, болгарском перце, землянике, малине, клубнике, смородине, черной смородине, шиповнике. Витамин стимулирует работу иммунной системы и поддерживает иммунитет.
- Витамин D** – в масле, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние костной ткани и периферической нервной системы.
- Витамин Е** – в растительном масле, орехах, зерновых, особенно для роста и поддержания кроветворения.
- Витамин К** – в зеленых листовых овощах, помидорах, капусте, печени, масле, влияет на состояние крови, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.
- Витамин L** – в мясных, молочных продуктах, печени, овощах, помогает для активной системы, соединительной ткани, костей, способствует выделению мочи.
- Витамин P** – в печени, кофе, шоколаде, улучшает аппетит и работу.
- Витамин U** – в капусте и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функцию печени и выделение желчи, снижает давление.
- Витамин Y** – в сыроежке, салате, брокколи и белокочанной капусте, регулирует чувствительность крови.



Этих продуктов в детском рационе школьнику должно быть не более:

- 5-6 чайных ложек сахара
- 3 шоколадные конфеты
- 5 мармелек
- 5 чайных ложек вареной или меда
- 2-3 варени
- 50г торти
- 1-2 столовые ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

Снизить количество сладостей для детей:

- Чипсы, фастфуд, кетчупы и майонезы, консервированные продукты с большим содержанием сахара, соли и энергетические напитки.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Фрукты необходимо употреблять в пищу сразу же от других блюд, причем желательно за 30 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно сочетать с десертом.

Зерновые и бобовые между собой смешивать нельзя. Молочными продуктами лучше всего сочетать с овощами и фруктами.

Овощи не употреблять с фруктами, особенно яблоки, когда они употребляются в одном приеме.

Питие для ребенка лучше, в котором есть сочетание с мясом – курица, индейка или кролик, печень, говяжья и свиная. Сливочное масло лучше не стоит смешивать с другой пищей, и помнить, что вредной организм может и не усвоить его.

Жидкость стоит употреблять перед едой. Также лучше пить чай, при этом с сахаром и медом, это поможет избежать от лишнего сахара. Не стоит есть больше 1 яблока.

Рациональное питание человека – это не диета, это способ строгости к своему организму. Это не диета, это способ, который не позволяет себе лишнее. А наш организм знает сам за это спасибо!

Здоровое питание школьника – залог успеха в учебе!

Детям разного возраста нужно разное количество пищи и энергии. Правильное питание школьнику младшего возраста (до 10 лет) предполагает получение около 2400 ккал в сутки, старшихклассника (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 масле, сметане, рыбе, молоке. Необходимо употреблять 80-90 г жиров в сутки.

Углевода – 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.