

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню  
из всех групп натуральных продуктов каждый день!



Правильно сбалансированный рацион питания – это залог здоровья и работоспособности любого школьника. Какие продукты выбрать для улучшения памяти и концентрации, а также укрепления иммунной и нервной системы? Современные дети сегодня ведут активный и очень загруженный образ жизни: занимаются в различных секциях, участвуют в школьных мероприятиях, посещают кружки. Чтобы работоспособность и здоровье ребенка не ухудшались, нужно правильно составить распорядок дня и подобрать питание.

Правильное питание — залог здоровья и успеха

При составлении рациона питания для ребенка важно соблюдать такие пункты: сбалансированность, регулярность, польза.

Жиры, белки и углеводы должны употребляться в соотношении 1:1:4. Советуют максимально исключить копченые, острые, жареные продукты и сладости, заменив их фруктами и овощами.

Для поддержания умственной активности и укрепления здоровья необходимо ввести в меню продукты, содержащие:

- Витамин А. Входит в состав: рыбьего жира, печени, сливочного масла, тыквы, моркови, помидора, сладкого перца и др. Усваивается организмом в сочетании с минеральными веществами и жирами. Нормализует обмен веществ и поддерживает зрение.
- Холин (витамин В4). Присутствует в: молоке, сыре, яйцах, мясе, печени, овсяной крупе, рисе, бобах и т.д. Усиливает концентрацию, способствует лучшему запоминанию и эмоциональной устойчивости.
- Цинк — в орехах, грибах, чесноке, капусте, свекле, мясе, рыбе, яйцах, сыре, молоке. Укрепляет иммунную/нервную системы, улучшает память.
- Белки. Содержатся в: рыбе, мясе, орехах, молочных продуктах. Служат материалом для построения органов, тканей, клеток.
- Углеводы, которыми богаты такие продукты: мед, изюм, крупа перловая, финики, макаронные изделия, рис, гречка и др. Являются мощным источником энергии.

- Растительные и животные жиры должны присутствовать в питании школьника в пропорциях 2:3.

Витамины, минеральные вещества, микроэлементы, биологически активные вещества нужны организму в очень малых количествах, поэтому относятся к микронутриентам. Микронутриенты обеспечивают все жизненно важные процессы в организме, в том числе рост и развитие. Энергетической ценности они не несут. Нельзя назвать здоровым питание, которое не обеспечивает организм достаточным количеством витаминов (А, Д, С, Е, группа В и др.), минеральных веществ (кальций, фосфор, железо, цинк и пр.) и биологически активных веществ. Каждое из этих веществ является незаменимым для организма, т.к. имеет свою, присущую только ему функцию.

Потребности человека в любом возрасте в энергии и пищевых веществах очень индивидуальны и зависят от множества факторов: пола, возраста, образа жизни и даже факторов окружающей среды.

Итак, основными группами продуктов являются:

- мясо, включая различные виды мяса животных, мясо птиц и продукты из них
- рыба и рыбопродукты;
- молоко и молочные продукты;
- яйца; – фрукты и овощи;
- хлеб и хлебобулочные изделия; макаронные изделия, крупы и бобовые;
- пищевые жиры;
- сахар, кондитерские изделия;
- соль и специи.

Запомните, ребенок школьного возраста должен питаться минимум 4 раза в день.

Причем общее количество калорий должно быть:

- Для детей до 11 лет — 2 300 ккал.
- Для ребенка от 11-14 лет — 2 500 ккал.
- Подростка от 14-18 лет — 3 000 ккал.

Если ребенок посещает спортивные секции необходимо увеличить количество потребляемых калорий на 300. Обратите внимание, один раз в день школьник должен есть горячее блюдо.

Если ваше дитя отказывается есть по утрам, ограничиваясь чашкой чая, обратите внимание на его сон. Отсутствие аппетита может быть связано именно с тем, что ребенок не высыпается. Здесь следует проследить за тем, чтобы он не ел перед сном и вовремя ложился.

У некоторых школьников занятия заканчиваются уже к полудню, и обедать они приходят домой. А другие задерживаются гораздо дольше и здесь важно позаботиться о том, чем ребенок может перекусить. Вы можете упаковать:

- Йогурт, творожок.
- Фрукты.
- Бутерброд с маслом или сыром.
- Домашнюю выпечку.
- Воду, сок или чай.

Главное, чтобы продукты были не скоропортящиеся и полезные.

Вредные продукты

Существует ряд продуктов, которые нужно исключить из рациона малыша:

- Чипсы, сухарики.
- Фастфуд.
- Леденцы на палочке.
- Крекеры.
- Жевательные резинки.

Консервы, торты, сладкие газированные и пакетированные соки тоже не следует давать ребенку.

Именно родители несут ответственность за физическое и моральное самочувствие ребенка. Поэтому осознанно подходите к таким вопросам как питание и график.

**Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:**

**Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.**



**Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.**



**Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.**



**ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК**



**ОБЕД**



**ПОЛДНИК**



**УЖИН**



**Запомни основные правила приема пищи!**

- ♦ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- ♦ КУШАЙ СИДЯ;
- ♦ НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- ♦ СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ♦ НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЯ;
- ♦ «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;

