

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Памятка

Полноценным "строительством" детского организма станет в том случае, если ребенок ежедневно будет иметь в своем рационе:

- 500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;
- 40 г творога, одно яйцо;
- 60-70 г мяса (и не реже двух раз в неделю столько же рыбы - без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);
- 20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (последнее лучше всего в натуральном виде);
- 150-200 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.); фрукты - лучше всего те, которые растут в местности, где родился ребенок;
- 40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.);
- хлеб - для детей этого возраста уже преимущественно черный.

В период с сентября по май необходимо получать витамин D3 в дозе 400 МЕ/сутки. Можно добавлять в пищу 6 капель водо- или жирорастворимого витамина D3 (Аквадетрим, Вигантол) 1 раз в неделю.

Лучше всего весь объем пищи распределить на 4-5 приемов и соблюдать несколько полезных правил:

- голод утоляют не сладкой пищей, а продуктами, содержащими белок (орехи, молоко, творог, овощи, фрукты и т.д.);
- любой прием пищи лучше всего начинать с овощей или фруктового сока;
- выпивать перед ночным сном полстакана кефира;
- утром, если интервал между пробуждением и завтраком в школе более 1,5 часа, можно утолить чувство голода половинкой яблока, 1-2 грецкими орехами, салатом из овощей, небольшим ломтиком сыра, полчашки сока, галетным печеньем; если завтрака в школе нет, то завтрак в домашних условиях обязателен!
- интервал между приемами пищи должен быть в пределах 3,5-4 часов; одинаково плохо для здоровья и сокращение, и удлинение интервалов.



Как приучить ребенка к здоровой пище



Дети – самые избирательные гурманы в любой семье. Одним не нравится лук, другие не хотят есть суп, третьи отказываются от каши на завтрак, четвертые с подозрением смотрят на предложенные им овощи.

Деткам школьного и дошкольного возраста сложно угодить в рационе. Они с большей охотой предпочтут шоколадный батончик или бутерброд с колбасой наваристому мясному бульону или полноценному второму блюду, заботливо приготовленному мамой.

Почему же так происходит и каким образом можно приучить детей питаться здоровой и полезной пищей?

Евгения Леонидовна Сергеева, тренер-психолог, преподаватель, «Отличник народного просвещения», дипломант российского конкурса, лауреат гранта первой степени за программу для детей, подростков и молодежи «Город чудес», автор учебных пособий по развитию творчества, а также автор тренингов для персонала:

– *Формирование у детей нездоровых пристрастий к вредной еде обуславливается социальными, физиологическими и поведенческими причинами. Социальные причины зависят от плотной занятости родителей – у них нет времени готовить полноценный домашний обед, поэтому они обращаются к быстрому питанию, со временем вызывающему привыкание у детей. Физиологические причины объясняются непереносимостью некоторых продуктов, например молочных, что вызывает у детей негативные ассоциации с приготовленной родителями едой. И, конечно, массовость и распространенность рекламы, выработка позитивного отношения к вредной еде также сильно влияют на предпочтения ребенка.*

Я советую приучать ребенка к здоровой пище следующим образом. Во-первых, готовить вместе и показывать любовь к здоровой пище на собственном примере. Во-вторых, делать еду привлекательной внешне, оригинально украшая ее. И в-третьих, всегда помогут игровые методы – придумайте собственную игру в поваров или готовьте специальную еду для будущих космонавтов.

Таким образом, чаще всего рациональное объяснение вреда покупных сладостей и снежков действует неэффективно. Ребенок скорее опирается на вкусовые и эмоциональные ощущения, а не думает о вреде и пользе.

Мы предложим вам несколько советов, как составить правильный рацион ребенка и помочь ему полюбить здоровую пищу.

1 Попробуйте приготовить его любимые магазинные сладости сами. Если ваше чадо любит мармеладки в виде змеек или мишек, приготовьте своих собственных мармеладных животных вместе с ним. С помощью одних лишь фруктов, желатина и сахара можно сделать замечательный домашний мармелад. Приобретите специальные формочки, чтобы превращать фруктовую массу в забавных зверей или делать из нее изящные цветы и сердечки. Домашний мармелад можно красить в разные цвета и придавать ему яркие оттенки при помощи ягодных соков. Не забывайте во время приготовления той или иной домашней вкусности комментировать процесс и упоминать о том, что, создавая домашний кулинарный шедевр, мы знаем, что в нем содержится, тогда как состав покупных продуктов – для нас загадка.

2 Используйте веселое украшение блюд. Морковку, порезанную звездочками или цветочками, малыш съест гораздо охотней, чем измельченную в комбайне или на терке. Тарелка каши станет весе-

лее с нарисованной вареньем рожицей, то же самое произойдет с супом и жидкой сметаной. Продукты, которые приобрели забавную форму, превращают процесс принятия пищи в игру, и ребенок перестает воспринимать здоровую пищу как нечто скучное, не очень приятное, но необходимое. Полезная пища обязательно должна выглядеть красиво и аппетитно, тогда ребенок захочет ее попробовать и вскоре полюбит.



3 Готовьте еду из сказок! Превратите привычные блюда в сказочные. Вспомните сказки, в которых упоминается здоровая еда, и расскажите их ребенку. После этого предложите приготовить кашу из «волшебного горшочка», салат Рапунцель из сказки братьев Grimm или же овощной рататуй из одноименного мультика про мышонка. Дети обязательно оценят вашу фантазию!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное, здоровое питание – одна 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 восполнять.

1. На **завтрак** обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал – каша, картофель, макароны. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков – соки, чай, кофе с молоком.
2. **Обед** школьника должен включать в себя небольшое по объему первое – суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо – отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.
3. На **ужин** – яичное, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, халву, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион, лучше их оставлять на выходные и праздничные дни.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

- Витамин А** – содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.
- Витамин В1** – находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.
- Витамин В2** – находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.
- Витамин РР** – в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.
- Витамин В6** – в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.
- Пантотеновая кислота** – в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.
- Витамин В12** – в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.
- Фолиевая кислота** – в садовой капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.
- Биотин** – в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.
- Витамин С** – в шиповнике, сладком перце, 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 Е** – в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.
- Витамин К** – в шпинате, салате, кабачках и белокачанной капусте, регулирует свертываемость крови.



Этих продуктов в дневном рационе школьника должно быть не более:

- 5-6 чайных ложек сахара
- 3 шоколадные конфеты
- 5 карамелек
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 вафли
- 50г торта
- 1-2 столовые ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

Самые вредные продукты для детей:

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

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

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

Зерновые и бобовые между собой смешивать нельзя. Исключение составляют блюда, обильно приправленные зеленью и некрахмалистыми овощами.

Овощи не употребляют с фруктами, исключая случаи, когда они «встретились» в одном соке.

Плохи для желудка блюда, в которых тесто совмещено с мясом – чебуреки, макароны по-флотски, пирожки, блины с мясом и пельмени. Цельное молоко вообще не стоит совмещать с другой пищей, и помнить, что взрослый организм может и не воспринимать его.

Жидкости стоит употреблять перед едой. Также лучше начинать прием пищи с сырых овощей, это очистит желудок от лишнего вещества. Не стоит есть блюда с хлебом.

Рациональное питание человека – это не диета и не особая строгость к своему организму. Это та норма, освоив которую, вы почувствуете себя лучше. 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, старшеклассника (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 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 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.

ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ, ВИТАМИНЫ ВСЕМ ВАЖНЫ!

A



РЕТИНОЛ

Обеспечивает остроту зрения. Поддерживает иммунную систему

D



КАЛЬЦИФЕРОЛ

Необходим для роста и правильного развития костей и зубов

B1



ТИАМИН

Обеспечивает энергией нервную и мышечную систему

**ДЛЯ ЧЕГО
НУЖНЫ
ВИТАМИНЫ?**

B2



РИБОФЛАВИН

обеспечивает организм энергией и важен для восприятия глазом различных цветов

B5



**ПАНТОТЕНОВАЯ
КИСЛОТА**

Важна при расщеплении жиров и углеводов

B6



ПИРИДОКСИН

Важен для деятельности нервной системы, отвечает за состояние кожи, волос, ногтей

B9



**ФОЛИЕВАЯ
КИСЛОТА**

Участвует в процессе кроветворения

B12



ЦИАНКОБАЛАМИН

Необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон

C



**АСКОРБИНОВАЯ
КИСЛОТА**

Стимулирует защитные силы организма

Ca



КАЛЬЦИЙ

Образует твердую основу костей и зубов

**КА
РОТИН**



КАРОТИН

Поддерживает в активном состоянии иммунную систему

PP



НИАЦИН

Обеспечивает организм энергией

H



БИОТИН

Важен при синтезе углеводов и жиров

K



КАЛИЙ

Участвует в свертывании крови

E



ТОКОФЕРОЛ

Защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды

Fe



ЖЕЛЕЗО

Входит в состав гемоглобина в крови. Недостаток железа приводит к задержке умственного и физического развития детей

I



ЙОД

Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток йода приводит к задержке умственного развития

ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ВИТАМИНЫ
НУЖНЫ ДЕТЯМ, БЕЗ НИХ ОНИ
ЧАЩЕ БОЛЕЮТ, БЫСТРО УСТАЮТ,
ХУЖЕ УЧАТСЯ!

