

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ВИТАМИН А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок!

ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир –
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.

ВИТАМИН С

Земляничку ты сорвешь –
В ягоде меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

ВИТАМИН D

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Плот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силою тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.

Здоровое и правильное питание школьника - залог здоровья на весь учебный год.



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 согревающее: каша, картофель, манная. Крошечка 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 - винегрет, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожное, торты, кален, шоколад 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, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма к инфекциям.

Витамин В1 - находится в рисе, овощах, пшенице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 - находится в мясе, яйцах, брынзели. Он укрепляет волосы, ногти, поддерживает иммунитет на нормальном уровне.

Витамин В7 - в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, маке, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В9 - в цельном зерне, яичном желтке, телятине, дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворения.

Питательная кислота - в фасоли, цветной капусте, мясных желтках, маке, 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.

Витамин С - в смородиновой, цитрусовой, зеленой горчице, необходимо для роста и нормального кроветворения.

Витамин D - в мясе, желтке, помидорах, обогащенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень кальция в крови.

Витамин Е - в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых желез и эндоринную систему.

Витамин К - в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.



Этих продуктов в дневном рационе школьника должно быть не более:

- 5-6 чайных ложек сахара
- 3 шоколадные конфеты
- 3 мармеладки
- 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, жевучки 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, обычно приготовленные из пшена и нерафинированных овощей.

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

Плюсы для здоровья блюд, в которых есть смешанно с мясом - курицей, индейкой по-французски, говяжьей, блюда с мясом и пельменями.

Цельное молоко вообще не стоит смешивать с другой пищей, и помнить, что взрослый организм не может и не воспринимать его.

Жидкость стоит употреблять перед едой. Также лучше начинать прием пищи с салата овощей, это очистит желудок от лишней кислоты. Не стоит есть блюда с хлебом.

Рациональное питание человека - это не диета и не особая строгость к своему организму. Это та норма, осознание которой, вы почувствуете себя лучше. А наш 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.