Здоровое питание школьника - залог успеха в учебном году!

Рациональное и сбалансированное питание школьника — основа здоровья и интеллекта.

Дети школьного возраста нуждаются в сбалансированном питании, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым.

Рациональное питание и соблюдение распорядка дня, адекватный уровень физической активности обеспечивает детям отличное самочувствие, хорошее настроение, богатую эмоциональную жизнь!
Основные принципы рационального сбалансированного питания:

- Адекватная, соответствующая затраченной энергии энергетическая ценность рациона.

- Пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Потребность, как в общем количестве пищи, так и в отдельных пищевых веществах зависит у детей, в первую очередь, от возраста, расходуемой энергии.

- В рационе детей наиболее физиологичным является отношение белков к жирам и углеводам.

- Регулярность. Питание должно быть 4–5 разовым; недопустимы длительные перерывы между приемами пищи.

- Разнообразие рациона.

Завтрак — самая главная трапеза в течение дня.

Обычно пренебрегают завтраками те дети, которые поздно ложатся спать и поздно встают.
Самый полезный продукт на завтрак — горячая молочная каша, салаты из овощей; горячие напитки: молоко, чай.

Регулярный отказ от завтраков приводит к повышенной утомляемости, снижению внимания, плохой успеваемости, набору лишнего веса!

**Белки** — основной материал, необходимый для роста, развития всех органов и систем. Белки формируют иммунитет, участвуют в образовании ферментов и гормонов.
Мясо, рыба, творог, яйцо, молоко, кисломолочные продукты являются источником животных белков. При недостатке в пище белков снижается успеваемость школьника, трудоспособность, замедляется физическое развитие.

Жиры в организме ребенка необходимы для развития ЦНС, способствуют усвоению витаминов.

Углеводы — главный источник энергии, они принимают активное участие в обмене веществ. В питании детей необходимо использование овощей и фруктов. Овощи и фрукты являются источниками аскорбиновой кислоты, калия, необходимого для работы сердечной мышцы. Важнейшим достоинством овощей и фруктов является наличие в них клетчатки, пищевых белков, регулирующих двигательную активность кишечника. Перегрузка углеводами ведет к задержке жидкости в организме, при избытке углеводов они легко превращаются в жир, ведут к ожирению.
Режим питания — соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. При соблюдении режима питания в организме вырабатывается условный пищевой рефлекс, который обеспечивает достаточное количество пищеварительных соков, необходимых для нормального пищеварения и усвоения пищи, способствует появлению аппетита.

Нарушение режима питания в школьном возрасте является одной из причин развития заболеваний органов пищеварения.

Уважаемые родители!

Рациональное и сбалансированное питание является одним из основных факторов гармоничного развития детей и подростков.
При нерациональном питании, прежде всего дефиците белков, витаминов и минералов развивается отставание в физическом, половом и даже умственном развитии, снижается иммунитет, снижается устойчивость к стрессам и внешним воздействиям.
Неправильное питание является основной причиной заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Внимание!
Пять самых вредных продуктов питания!

1. Сладкие газированные напитки.  Созданы вовсе не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее 5 чайных ложек.

2. Картофельные чипсы. Особенно приготовленные не из цельного картофеля, а из пюре. В сущности это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность и желание есть их снова и снова.

4. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты. Продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде. Фаст — фуд (еда быстрого приготовления — гамбургеры, хот доги и др.) допустимы в питании изредка, в ней мало белков, витаминов, она долго переваривается в желудке, плохо усваивается, неблагоприятно воздействует на печень и вызывает рост гнилостной микрофлоры в кишечнике (дисбактериоз).

Пища – единственный источник, с которым учащийся получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи.

Родителям полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка часто является результатом нерационального питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для него процесс обучения.

Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов в среднем составляют 2095-2510Дж (500- 600ккал), среднего и старшего школьного возраста 2510-2929 Дж (600-700 ккал), что ровно примерно 1\4 суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах. Эти энергозатраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!