

ШКОЛЬНИКУ на ЗАМЕТКУ

Основной принцип питания школьника - полноценное и разнообразное меню, богатое витаминами, минералами и клетчаткой.

Помни о том, что настроение, самочувствие и успеваемость зависят от того, что ты ешь.

✓ Витамины и питательные вещества, тебе необходимы:

✓ Для нормального энергетического обмена витамины B1, B2, ниацин, пантотеновая кислота.

✓ Для мышечной массы – белок, калий, витамины B6, B12.

✓ Для нормального образования, развития и созревания клеток крови – белок, железо, витамины B6, B12.

✓ Для роста костей – кальций, фосфор, витамины A, D, C, белок.

✓ Для интеллектуального развития – йод.

✓ Для памяти и иммунитета – цинк.

Твой растущий организм не переносит длительных перерывов между приемами пищи.

Старайтесь принимать пищу чаще. Для перекусов подойдут яблоки, бананы, курага, финики.

как есть ?

Правила употребления пищи

- ✓ Пищу надо съедать с вниманием и удовольствием.
- ✓ Во время еды за столом не должно быть произнесено ни одного недоброго и неприятного слова.
- ✓ Перед едой нужен короткий отдых и после умственной, и после физической работы.
- ✓ Старайтесь не есть в одиночестве.
- ✓ Необходимо есть медленно и не отвлекаться во время еды. Тщательно пережевывать каждый кусочек пищи. Жевать пищу нужно долго, каждый комочек до 30 раз, в течение 15 – 20 секунд.
- ✓ Жидкую пищу рекомендуется задерживать во рту для обработки слюной, ускоряет последующее пищеварение.
- ✓ Большое значение имеет сервировка стола и эстетика питания.
- ✓ Все должно быть красиво, хорошая посуда, оформление блюда, приятный аромат еды. Все это поднимает настроение, настраивает на хорошее пищеварение. Необходимо пользоваться ножом

когда есть ?

Режим питания вырабатывается в процессе жизни и играет важную роль в поддержании здоровья.

Сколько раз в сутки по законам рационального питания необходимо садиться за обеденный стол?

Одноразовое питание для организма неприемлемо. При таком питании приходится съесть большой объем пищи, пищеварительной системе трудно справиться с таким объемом пищи, а так же часть из съеденного организм просто не в состоянии усвоить. Такой режим приводит только к перееданию и увеличению массы тела.

Наиболее оптимальным считается трех – четырехразовое питание. У здорового человека процесс пищеварения в желудке заканчивается в основном через 3-4 часа. Последний прием пищи вечером должен быть не позднее чем за 3 часа до сна.

Режим питания:

7.30 – 1 завтрак

11.00 – 2 завтрак

14.30 - обед

19.30 – ужин

Перед сном недопустимо сосать конфеты, пить сладкий кофе или другие напитки с сахаром. Остатки сладкой пищи способствуют появлению кариеса зубов, в связи с этим можно рано остаться без здоровых зубов. После каждой еды чистить зубы или полоскать рот чистой водой.

Хорошо есть в одно и то же время, т.к. устанавливается стабильный аппетит, а масса тела удерживается на постоянном уровне.

При трехразовом питании диетологи рекомендуют следующее распределение:

Завтрак – 30-40%

Обед – 40-45%

Ужин – 20-25%

Четырехразовое питание имеет следующее распределение:

Первый завтрак - 20 -30%

Второй завтрак – 20%

Обед – 35-40%

Ужин – 10 -15%

Ежедневный рацион питания нужно составлять таким образом, чтобы можно было семь раз в неделю есть салаты из любых овощей и фрукты, пять раз в неделю – белковую пищу: мясо, рыбу, молоко, творог, сыр; два раза – каши. Жиры используются только как добавки к основной пище или при кулинарной обработке других продуктов, в том числе и овощей.

Необходимо ограничивать те продукты питания или избегать их вовсе, которые не содержат полезных пищевых компонентов или в незначительном количестве, к ним относятся сахар и все приготовления на его основе, соленья и копчености всех видов, жареные блюда, жирная свинина, изделия из сдобного теста, консервы и консервированные продукты, а так же сгущенное молоко, напитки типа «кола», чипсы.

Есть продукты очень полезные, которые следует по возможности ежедневно включать в меню: чеснок, зеленый лук, клюква, брусника, черника, земляника, крыжовник, черная смородина, калина, шиповник, лимоны, курага, урюк, чернослив, инжир, мандарины, мед, любой травяной чай, морская капуста, все овощные и фруктовые соки.

Они лишь дополнение к основному питанию, содержат в себе особо ценные пищевые качества в сравнительно больших количествах. Каждый день следует съедать хотя бы три из указанных в перечни наименования.

Не менее важная проблема: сколько есть?

Переедание – одна из главных бед в настоящее время. Нам мешает собственный аппетит, управлять которым научились не все. Чтобы удержать аппетит в пределах физической нормы, надо стараться есть в одно и то же время. Чувство голода можно подавить двумя стаканами воды, стаканом фруктового сока. Лучшие всего начинать еду с низкокалорийной пищи: салатов, винегретов. Они быстро вызовут чувство насыщения. При повышенном аппетите можно есть чаще, но небольшими порциями.

весенний рацион питания школьника

К последней четверти учебного года, весной, школьники уже изрядно устали. Это нетрудно заметить: у многих становится тревожный сон, появляются апатия, вялость, изменяется аппетит – то снижается, то повышается.

Поэтому питание школьников должно быть богатым как белками (мясо, рыба должны входить в меню ежедневно), так и витаминами. Очень полезны фруктовые соки, сухофрукты, бананы. Целебное действие оказывает зеленый чай. На память благотворно влияют салаты из свежей капусты. Если ребенок работает на компьютере, ему необходимы продукты, содержащие бета-каротин: морковь, помидоры, красный перец.

Очень важно не забывать о свежей зелени. Следует ежедневно употреблять обыкновенные и привычные для нас зеленые культуры: листовой салат, укроп, петрушку, кинзу, зеленый лук. Весной пригодятся и домашние заготовки из черной и красной смородины, облепихи, вишни, калины, брусники.

Овощей дети должны получать каждый день 150-200 граммов, фруктов и ягод – 150-200 граммов. Хотя бы частично овощи и фрукты надо давать в сыром виде. Кроме того, из них готовят много разных блюд – овощные рагу, запеканки, компоты, кисели, муссы. Неплохо использовать замороженные фрукты и овощи, только помните при этом, как их приготовить: обмыть их проточной холодной водой и не размораживая опустить в кипящую воду (воды должно быть немного) так потеря витаминов будет меньше.