

Здоровое питание в школе и дома

Питание детей от 7-ми до 11-ти лет

Рацион питания младших школьников приближается к рациону старших школьников и взрослых. Находящийся в состоянии непрерывного роста организм ребенка нуждается в питании, содержащем большие количества витаминов и минеральных веществ. В холодное время года жиров должно быть несколько больше, чем в летнее, так организм получает необходимое количество энергии в небольшом объеме продуктов.

В меню должны присутствовать различные салаты, свежие фрукты и овощи. Сохраняется большое количество молока и молочных продуктов. Включаются жирные блюда из баранины и свинины, острые соусы, специи.

Питание детей от 11-ти до 14-ти лет

Подростковый период отмечается повышенной активностью обменных процессов, усиливается эндокринное, умственное и физическое развитие.

Питание должно быть разнообразным и полноценным по химическому составу и энергетической ценности. В рационе вашего ребенка этого возраста в обязательном порядке должны присутствовать белки и жиры животного происхождения (молоко, мясо, рыба, яйца), углеводы (хлеб, крупы, макаронные изделия, овощи, фрукты). Рекомендуется 4-разовое питание в одно и то же время. Режим питания надо организовать таким образом, чтобы высококалорийная пища принималась ребенком в первой половине дня (завтрак, обед), а ужин был легким. Необходимо предусмотреть, по возможности, второй школьный завтрак и полдник, в зависимости от того, в какую смену учится ваш ребенок.

Повышенные частые психо-эмоциональные нагрузки (нервотрепки) и нерациональное питание способствует возникновению и развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта, ожирения.

Питание детей во время учебы и экзаменов

С помощью правильного и продуманного питания можно помочь учащемуся ребенку развить память, улучшить способности и снять усталость. Для укрепления памяти и развития способностей можно предложить ему орехи: миндаль и грецкий орех; сухофрукты: инжир, изюм — также для хорошей памяти и снятия усталости. 3-4 яблока помогут не только хорошо отдохнуть, но и быстрее усвоить новые знания и не «растерять» их на следующий же день. Использовать шоколад, как основной источник питания при подготовке к экзаменам не следует, т.к. он является простым углеводом, поэтому при его употреблении очень быстро увеличивается концентрация глюкозы в крови, но также и быстро надает, что приводит к умственному утомлению. В этом случае предпочтение следует отдавать сложным углеводам. Однако непосредственно перед экзаменом, за 15-20 мин, или даже на самом экзамене шоколад сыграет позитивную роль, т.к. в период интенсивного умственного процесс он «даст» то необходимое питание для мозга — глюкозу. Следует активно включать в рацион питания сыр, свежие ягоды и творог. Самое усиленное питание ребенок должен получать во время сдачи экзаменов. Для полноценной деятельности мозга ему необходимо обеспечить его достаточным

количеством ненасыщенных жирных кислот, которых много в льняном, подсолнечном, оливковом масле, а также в масле ростков пшеницы.

В рыбе, рыбных продуктах, морепродуктах содержится огромное количество незаменимых жирных кислот «Омега-3». Благодаря им мозг будет работать слаженно, без «поломок» и затруднений. В желтках куриных яиц также достаточно много всего полезного и нужного (потребление не более 3-4 в неделю). Для нормальной работы нервной системы, которая во время учения и сдачи экзаменов работает у ребенка на пределе, нужны витамины группы В, витамин С.