

# ЕДА, КОТОРАЯ ПОЛЕЗНА

## Овощи

Повышают выносливость, предупреждают тяжелые заболевания, оздоравливают организм

## Фрукты

Укрепляют иммунитет, улучшают память, выводят вредные вещества из организма

## Молочные продукты

Источник кальция и витамина Д, укрепляют зубы и кости

## Зерновые продукты (каши, хлеб грубого помола)

Содержат клетчатку, улучшают пищеварение

## Мясо

Источник ценного белка, способствует росту и развитию организма

# ЕДА, КОТОРАЯ ВРЕДНА

## Сладкие газированные напитки

Полностью химический продукт (консерванты, вкусовые добавки, красители и много сахара)

## Чипсы

Содержат чрезмерное количество соли, жиров и углеводов. Канцерогены, способствуют развитию рака

## Фаст-фуд

Высокое содержание соли, жира и сахара, консервантов, химических ароматизаторов

## Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты

Химические добавки и большое содержание сахара

## Колбасные изделия, сосиски

Скрытые жиры и другие вредные вещества





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





# Полезные каши

## Овсяная каша



Овсянка содержит большое количество **витамина Н**, который чудесным образом влияет на самочувствие ребенка и его кожу. В ней содержатся также **витамины В, РР, С, и микроэлементы**, так необходимые для здоровья наших детей.

**Слизь овсянки**, образующаяся при варке, очень полезна, она **вымывает из желудка токсины и микробы**

## Гречневая каша



В гречке содержится большое количество **растительного белка**, много **солей магния, калия, фосфора, много железа**, так необходимого для **поднятия гемоглобина**.

**При пониженном гемоглобине дети и взрослые становятся вялыми и часто болеют**. Это означает, что гречневая каша должна стать неотъемлемой частью рациона вашего малыша.

## Рисовая каша



В рисовой каше содержится **растительный белок** – ее даже называют «**вегетарианским мясом**».

Рисовая каша хорошо усваивается организмом человека и широко применяются в **диетическом питании**

## Перловая каша



Перловка содержит кроме витаминов и минералов, незаменимую **аминокислоту – лизин**, являющуюся строительным материалом для синтеза всех белков организма.

**Лизин успешно борется с вирусом герпеса**. Так что, думаю, перловая каша стоит нашего внимания.



# 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

**B2**



**РИБОФЛАВИН**

обеспечивает организм энергией и важен для восприятия глазом различных цветов

**B5**



**ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА**

Важна при расщиплении 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

ДЛЯ ЧЕГО  
НУЖНЫ  
ВИТАМИНЫ?

**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

**H**



**БИОТИН**

Важен при синтезе углеводов и жиров

**K**



**КАЛИЙ**

Участвует в свертывании крови

**PP**



**НИАЦИН**

Обеспечивает организм энергией

**KA**

**ВОТИН**



**КАРОТИН**

Поддерживает в активном состоянии иммунную систему

**E**



**ТОКОФЕРОЛ**

Защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды

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





# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

## СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное, здоровое питание – одна из главных составляющих хорошего самочувствия успешной учебы в школе. Ежедневно школьнику требуется 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 образуются глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков – сок, 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** – ацидное, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, халлу, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион, лучше их отдавать 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, овсях, пшенице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.
- Витамин В2** – находится в мясе, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.
- Витамин Р** – в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.
- Витамин В6** – в цельном зерне, мякоти желтка, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функцию нервной системы, печени, кровообращение.
- Пантотеновая кислота** – в фасоли, цветном капусте, мякоти желтка, мясе, регулирует функцию нервной системы и двигательную функцию кишечника.
- Витамин В12** – в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кровообращению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.
- Фолиевая кислота** – в садовой капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кровообращения.
- Витамин Е** – в мякоти желтка, пшеницаросе, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.
- Витамин С** – в апельсинах, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.
- Витамин D** – в печени рыб, истре, яйцах, укрепляет кости и зубы.
- Витамин E** – в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функцию половых и эндокринных желез, замедляет старение.
- Витамин К** – в шпинате, салате, кабачках и белокачанной капусте, регулирует свертываемость крови.



Этих продуктов в дневном рационе школьнику 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, прием желателен за 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно сочетать с орехами.

Зерновые и бобовые между собой смешивать нельзя. Исключение составляет блюда, обильно приправленные зеленью и нежирными соусами.

Овощи не употреблять с фруктами, особенно салаты, когда они встречаются в одном соусе.

Пласти для желудка блюда, в которых тесто совмещено с мясом – чебуреки, миксером по-филетом, пирожки, блины с мясом и печеньем.

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 избегать приемы пищи с сыром, овощами, это омыкает желудок от лишней пищи.

Не стоит есть блюдо с хлебом.

Рациональное питание человека – это не диета и не особая строгость к своему организму. Это то норма, основе которой, 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.



# Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.