

# ЕДА, КОТОРАЯ ПОЛЕЗНА

## Овощи

Повышают выносливость, предупреждают тяжелые заболевания, оздоравливают организм

## Фрукты

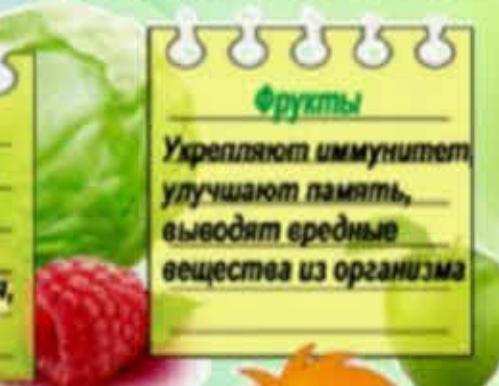
Укрепляют иммунитет, улучшают память, выводят вредные вещества из организма

## Молочные продукты

Источник кальция и витамина Д, укрепляют зубы и кости

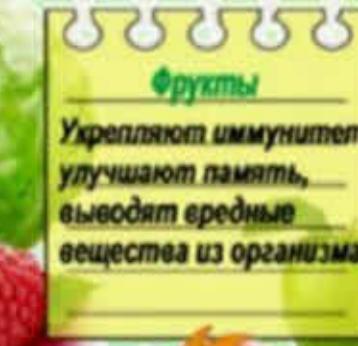
## Зерновые продукты (каши, хлеб грубого помола)

Содержат клетчатку, улучшают пищеварение



## Мясо

Источник ценнего белка, способствует росту и развитию организма



# ЕДА, КОТОРАЯ ВРЕДНА

## Чипсы

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



## Фаст-фуд

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



## 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 применяется 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

ДЛЯ ЧЕГО  
НУЖНЫ  
ВИТАМИНЫ?

B2



РИБОФЛАВИН

обеспечивает ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА

B5



ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА

Важна при расщеплении 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

H



БИОТИН

Важен при синтезе углеводов и жиров

PP



НИАЦИН

Обеспечивает организм энергией

K



КАЛИЙ

Участвует в свертывании крови

E



ТОКОФЕРОЛ

Защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды

Fe



ЖЕЛЕЗО

Входит в состав гемоглобина в крови. Недостаток железа приводит к задержке умственного и физического развития детей

I



ИОД

Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток йода приводит к задержке умственного развития

KA



КАРОТИН

Поддерживает в активном состоянии иммунную систему



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



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

## СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное, здоровое питание – одно из главных составляющих хорошего самочувствия успешной учебы в школе. Ежедневно школьники нуждаются 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 образующийся гликоген небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков – соки, чай, кофе с малокалорийным.

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 свежей и десерта.

3. Но ужин – винное, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, хлопья, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион, лучше их оставлять на выходные и праздничные дни.

## В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

**Витамин А** – содержится в рыбе, морепродуктах, брынзах, печенью. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

**Витамин B1** – находится в рисе, солодах, пшенице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин B6** – находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, помогает мозгу не состояния нервов.

**Витамин PP** – в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сущеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**Витамин B8** – в цельном зерне, макаронах, лимонных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кровообращения.

**Липидогенное масло** – о фасоли, цветной капусте, лимонах, желтых яйцах, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

**Витамин B12** – в мясе, сыре, продуктах мол. способствует кровообращению, стимулирует рост, благотворно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

**Витамин кистато** – в салатной капусте, шпинате, зеленом горохе, необходимо для роста и нормального кровообращения.

**Биотин** – в яичном желтке, помидорах, неочищенной рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** – в цитрусовых, сливках, первые, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, содействует выделению пота.

**Витамин D** – в печени рыб, молке, яйцах, укрепляет кости и зубы.

**Витамин Е** – в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

**Витамин K** – в шпинате, салате, наборчик и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.



Этих продуктов в дневном рационе школьника должно быть не более:

- 5-6 чайных ложек сахара
  - 3 шоколадные конфеты
  - 5 карамелек
  - 5 чайных ложек вареного или меда
  - 2-3 вафли
  - 50г торта
  - 1-2 столовые ложки растительного масла
  - 30 г сливочного масла
- Самые вредные продукты для детей:**

Чипсы, фастфуд, кetchup и майонезы, кондитерские изделия с большим содержанием сахара, кола 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 желательно. Исключение составляет хлеб, обычно притравленные зеленью и некроматистыми овощами.

Овощи не употребляют с орехами, исключая сладкий, когда они нестручены в одном салате.

Плоды для желе надо варить, в которых тесто смешано с маслом + чесноком, макароны по-французски, пирожки, блинчи с маслом и плавленым сыром.

Цельное молоко вообще не стоит сочетать с другой пищей, и помните, что взрослым организм может и не воспринимать это.

Кидинко стоит употреблять перед едой. Такие лакомства называют «переходными», это помогают избавиться от лакт酸ной кислоты. Не стоит есть хлеб с клякской.

Рациональное питание человека – это не диета и не особая строгость к своему организму. Это то питание, основе которого, вы чувствуете себя лучше. А ваш организм скажет вам это через свои сигналы.

## 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.

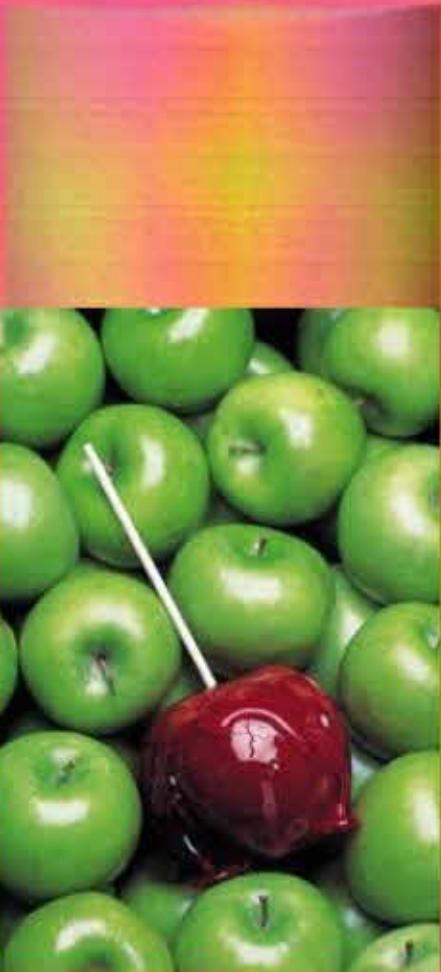
Здоровое питание предполагает сбалансированность по соотношению белков, жиров и углеводов.

**Белки** содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, твороге, яйцах, бобовых. Организму ребенка нужно примерно 75-90 г белка в дни.

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, кругах, картофеле, сухофруктах и фруктах, мюсли.

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 остroго;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.