

Здоровое питание - залог счастливой жизни



По данным РАМН, только 3% выпускников оканчивают школу абсолютно здоровыми, а до 70% старшеклассников страдают хроническими заболеваниями. Чтобы этого избежать, родителям нужно внимательно следить за здоровьем ребенка с самых первых дней учебы.

ЧЕМ И КАК КОРМИТЬ РЕБЕНКА?

Школьник интенсивно растет – происходят сложные изменения в обмене веществ, увеличивается нагрузка на центральную нервную систему. С другой стороны, пищевые привычки, которые закладываются в детстве, будут сопровождать ребенка всю жизнь. А значит, родителям нужно сделать все возможное, чтобы научить детей питаться правильно. Есть нужно регулярно. Оптимальный вариант для ребенка – четырехразовое питание, в этом случае возникает правильное взаимодействие между пищевыми центрами головного мозга с секрецией желудка. А главное, такой подход станет отличной профилактикой гастрита и язвенной болезни, которые так часто встречаются у школьников в последнее время.

Первый завтрак. Предлагайте ребенку молочные продукты, каши (гречневая, рисовая, овсяная), масло, сыр, яйца и фрукты. **Второй завтрак.**

Работоспособность школьника после 3–4 часов учебы начинает снижаться, поэтому ему необходимо компенсировать израсходованную энергию.

Хорошо, если в это время ребенок съест бутерброд (зерновой хлеб с ломтиком нежирного мяса или сыра и листиком салата), йогурт, свежий фрукт. Рецепты полезных блюд, которые ребенок может взять с собой в школу, смотрите здесь. **Обед** обязательно должен состоять из супа, второго блюда из нежирных сортов мяса или рыбы и гарнира. Из сладкого можно рекомендовать сок, компот, кисель, свежие фрукты. Идеально, если перед первым блюдом ребенок съест салат из свежих овощей или винегрет. **Ужин** должен быть сытным, но легко перевариваемым, чтобы не перегружать желудочно-кишечный тракт излишней работой во время сна. Рыба, молочные продукты, омлеты, паста с овощами – все это хорошие варианты. Не стоит есть позднее, чем за 2 часа перед сном.

Следите за калорийностью. Детям 7–11 лет в день необходимо 2300 ккал, 11–14 лет – 2500 ккал. Потребность подростков 14–18 лет возрастает до 3000 ккал. Ребятам, которые учатся в специализированных школах с

повышенными нагрузками (математические, языковые, спортивные), нужно на 10% больше калорий. Белки, жиры и углеводы. У ребенка лучше всего усваивается белок из молока и рыбы. Рекомендуются мясо нежирных сортов (индейка, кролик, говядина). Полезные жиры содержатся в растительном и сливочном масле, молочных сливках и сметане. И не забывайте о сложных углеводах – они содержатся в зерновом хлебе, крупах, сухофруктах, меде.

Исключите из рациона ребенка: выпечку с кремом, чипсы, попкорн, карамель, газировку, консервы и сырокопченые мясные изделия, жевательные резинки, соусы. Не приучайте детей заедать стресс. По статистике ВЦИОМ, более 16% взрослых людей в России признаются, что в стрессовых ситуациях едят больше. Не удивительно, что и детям мы говорим: «Поешь, и все пройдет!» Если ребенок расстроен или волнуется, не предлагайте пирожное, но помогите разобраться с причиной стресса.

Экзаменационная диета. Когда школьник сталкивается с повышенными нагрузками, следить за питанием нужно особенно внимательно. Предлагайте ему свежевыжатые фруктовые и овощные соки, целые фрукты. Фруктоза, содержащаяся в них, стимулирует деятельность головного мозга. Полезны столовые щелочные минеральные воды, но обязательно натуральные. А если школьник волнуется и плохо спит, заваривайте травяной чай.

ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ Витамин А содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение и сопротивляемость организма в целом. Витамин В1 находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение. Витамин В2 содержится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, улучшает состояние нервов. Витамин РР – в хлебе из муки грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина. Витамин В6 – в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение. Витамин В12 – в мясе, сыре, морепродуктах. Стимулирует рост. Фолиевая кислота – в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и здоровья крови. Биотин – в желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови. Витамин С – в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран. Витамин D содержится в печени рыб, икре, яйцах. Укрепляет кости и зубы. Витамин Е – в орехах и растительных маслах. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез.:

