

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Сбалансированность питания

Вместе с едой в организм школьника должны поступать:

- белки;
- жиры;
- углеводы.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ



БЕЛКИ



ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ

Их количество должно быть сбалансировано. Соотношение данных питательных веществ 1:1:4

О доставке этих жизненно необходимых ценностей в организм ребенка должны позаботиться родители.

Белки

Белки это очень важно! Белки бывают животные и растительные.

БЕЛКИ

ЖИВОТНЫЕ



РАСТИТЕЛЬНЫЕ



Животные белки добываем из рыбы, мяса, птицы, яиц, молока, кисломолочных продуктов, сыра, творога. Животный белок реально может повлиять на то, какие оценки появятся в дневнике. Он помогает справляться с учебными нагрузками, снижает утомляемость, помогает усваивать материал.

Растительные белки спрятаны в бобовых, крупах, зелени, орехах, семенах, фруктах, сухофруктах.

В день школьник должен съесть 75 — 90 грамм белка, причем 45 — 55 грамм это именно белки животного происхождения.

Жиры

Зачем нужны жиры?

1. Для защиты организма от жары и холода.
2. Это источник энергии.
3. Для крепкой нервной системы.
4. Для того, чтобы справляться с болезнями.
5. Для нормального функционирования мозга.
6. Для роста и развития.

Все жиры делятся на две группы.



Насыщенные жиры найдете в:

- жирном мясе;
- сале;
- сливочном масле;
- сливках;
- цельном молоке;

- сыре;
- мороженом.

Ненасыщенные жиры содержатся в:

- рыбе;
- растительных маслах;
- авокадо;
- семечках;
- орехах.

Наиболее полезными для здоровья считаются жиры ненасыщенные. Но пока ребенок находится в стадии активного роста ему и насыщенные жиры необходимы. Здесь главное не переборщить. Максимальное количество жиров в сутки для младших школьников 80-90 грамм. Их избыток может привести к нарушению обмена веществ и ожирению.

Углеводы

Употребляя в пищу углеводы, ребенок получает так необходимую ему энергию, которая позволяет работать мышцам. Также углеводы необходимы для хорошей работы мозга.



Углеводы могут быть быстрыми и сложными.

Быстрые углеводы – это конфеты, сладкая выпечка, шоколадки, сахар, мед, белый хлеб, тортики и пироженки. Они усваиваются организмом очень быстро, но энергии, которую они поставляют, надолго не хватает, в этом их минус.

А сложные углеводы можно получить вместе с:

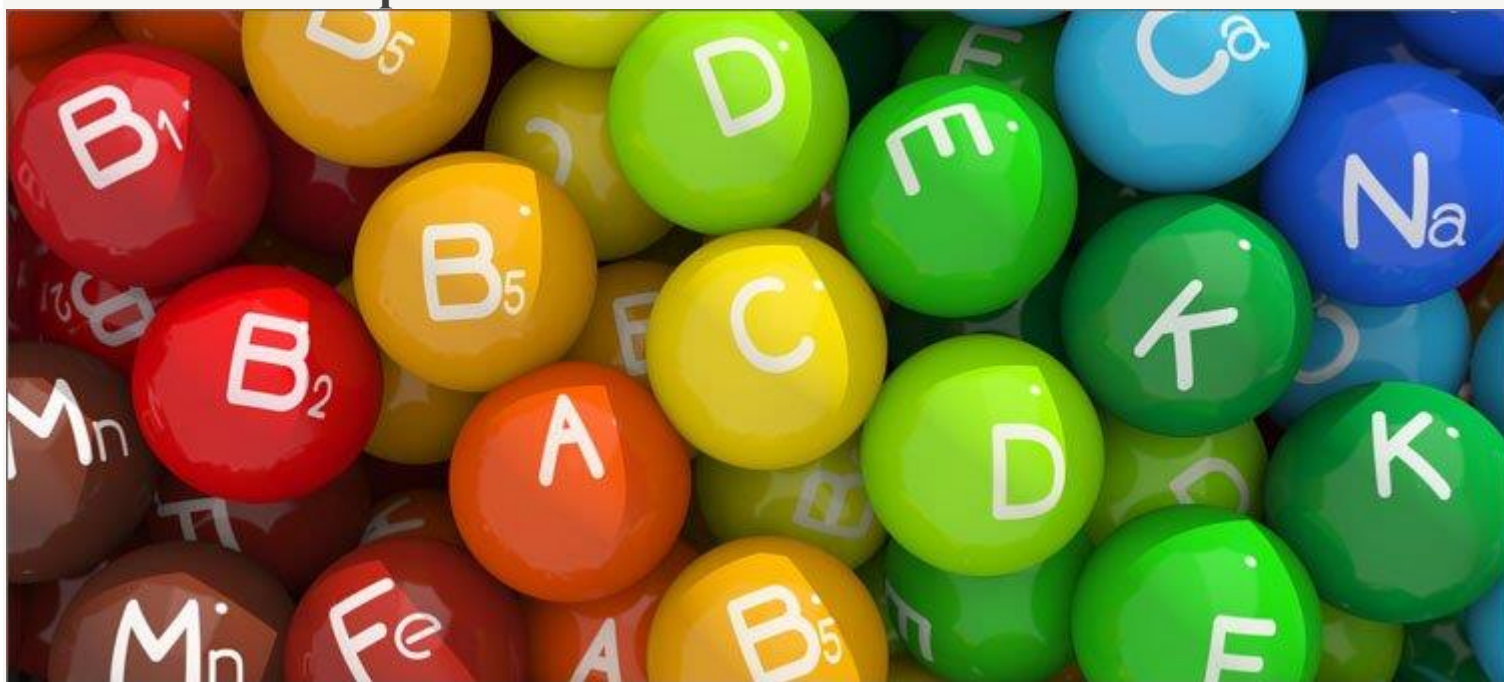
- крупами;
- овощами;

- фруктами;
- сухофруктами;
- зеленью;
- бобовыми;
- цельнозерновым хлебом.

В состав сложных углеводов входят неперевариваемые пищевые волокна. Они усваиваются организмом медленно, дают чувство насыщения и обеспечивают организм энергией надолго.

Углеводов требуется намного больше, чем белков или жиров. А именно 400 грамм в сутки. И из них только 100 грамм могут приходиться на углеводы быстрые.

Витамины и микроэлементы



Витамины и минералы также являются необходимым условием для нормального роста и развития вашего школьника.

Если связать витамины и минералы с учебой, то они способствуют:

- развитию интеллекта;
- легкому усвоению и запоминанию материала;
- развитию способности решения задач повышенной сложности;
- улучшению концентрации внимания.

Их недостаток может привести к отставанию в умственном и физическом развитии.

Поэтому родителям очень важно знать, где можно раздобыть тот или иной витамин или минерал. Я сейчас не про аптеки говорю.

Такого продукта питания, который бы содержал в себе абсолютно все необходимые человеку витамины и минералы в природе не существует. Каждый продукт питания содержит что-то свое. Так что нужно следить, чтобы пища была разнообразной.

Витамин А нужен для хорошего зрения, здоровой кожи, крепкого иммунитета. Он содержится в печени, рыбе, морепродуктах.

Витамин А



ПЕЧЕНЬ



РЫБА



МОРЕПРОДУКТЫ

Витамин В1 отвечает за крепкую нервную систему и здоровую память. Его ищите в птице, овощах, рисе.

Витамин В1



ПТИЦА



ОВОЩИ



РИС

Витамин В2 укрепляет нервы, а еще волосы и ногти. А находится он в брокколи, молоке, яйцах.

Витамин В2



БРОККОЛИ



МОЛОКО



ЯЙЦА

Витамин В6 положительно действует на нервную систему, нормализует функции печени. Им богаты цельное зерно, яичные желтки, фасоль.

Витамин В6



ЦЕЛЬНОЕ ЗЕРНО



ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК



ФАСОЛЬ

Витамин РР регулирует кровообращение, держит в узде уровень холестерина. Его найдете в рыбе, мясе, сушеных грибах, овощах, орешках и хлебе грубого помола.

Витамин РР



РЫБА



МЯСО



СУШЕННЫЕ ГРИБЫ



ОВОЩИ



ОРЕХИ



ХЛЕБ ГРУБОГО ПОМОЛА

Пантотеновая кислота нужна для нормального функционирования кишечника. Эта кислота содержится в зерне, фасоли, яичном желтке, мясе.

ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА



**ЦЕЛЬНОЕ
ЗЕРНО**



ФАСОЛЬ



**ЯИЧНЫЙ
ЖЕЛТОК**



МЯСО

Витамин В 12 стимулирует рост, способствует кроветворению. Им вас обеспечат сыр, морепродукты, мясо.

Витамин В 12



СЫР



МОРЕПРОДУКТЫ



МЯСО

Фолиевая кислота так же как и В12 необходима для нормального роста и кроветворения. Ищите ее в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке.

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА



**САВОЙСКАЯ
КАПУСТА**



ШПИНАТ



**ЗЕЛЕНый
ГОРОШЕК**

Биотин — регулятор уровня сахара в крови, влияет на состояние кожи, волос, ногтей. Он есть в помидорах, яичных желтках, соевых бобах.

БИОТИН



ПОМИДОРЫ



**ЯИЧНЫЙ
ЖЕЛТОК**



**СОЕВЫЕ
БОБЫ**

Витамин С — помощник иммунной системы, улучшает состояние косточек, способствует быстрому заживлению ран. Черная смородина, шиповник, облепиха, сладкий перец поделится с вами этим витамином.

Витамин С



**ЧЕРНАЯ
СМОРОДИНА**



ШИПОВНИК



ОБЛЕПИХА



**СЛАДКИЙ
ПЕРЕЦ**

Витамин D необходим косточкам и зубам. Им богаты яйца, икра, печень рыб.

Витамин D



ЯЙЦА



ИКРА



ПЕЧЕНЬ РЫБ

Витамин E влияет на работу половых и эндокринных желез. Найдете его в растительном масле и орешках.

Витамин E



РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА



ОРЕХИ

Витамин K регулирует процессы свертываемости крови. Запасаемся салатом, белокачанной капустой, шпинатом, кабачками.

Витамин К



САЛАТ



**БЕЛОКАЧАННАЯ
КАПУСТА**



ШПИНАТ



КАБАЧКИ

Минералы принимают участие во всех процессах, происходящих в организме. Они делятся на две группы: макроэлементы и микроэлементы.

Макроэлементы содержатся в продуктах питания в больших количествах. А микроэлементы в очень малых.

К макроэлементам относятся:

- кальций;
- фосфор;
- магний;
- натрий;
- калий;
- хлор;
- сера.

к микроэлементам:

- железо;
- цинк;
- йод;
- фтор.

Калорийность

Что такое калория? Слово калория происходит от латинского слова «calor» — тепло. То есть калория – это единица количества теплоты.

А калорийность – это показатель того, сколько в пище содержится энергии.

За калорийностью питания также необходимо следить. Ученику начальных классов необходимо потреблять 2500 калорий в сутки. Это среднее значение. Оно может быть увеличено или уменьшено в зависимости от загруженности ребенка. Так, мальчишке, активно занимающемуся спортом, необходимо больше калорий, чем спокойной девочке-домоседке.

Поступление этих двух с половиной тысяч калорий необходимо распределить на весь день.

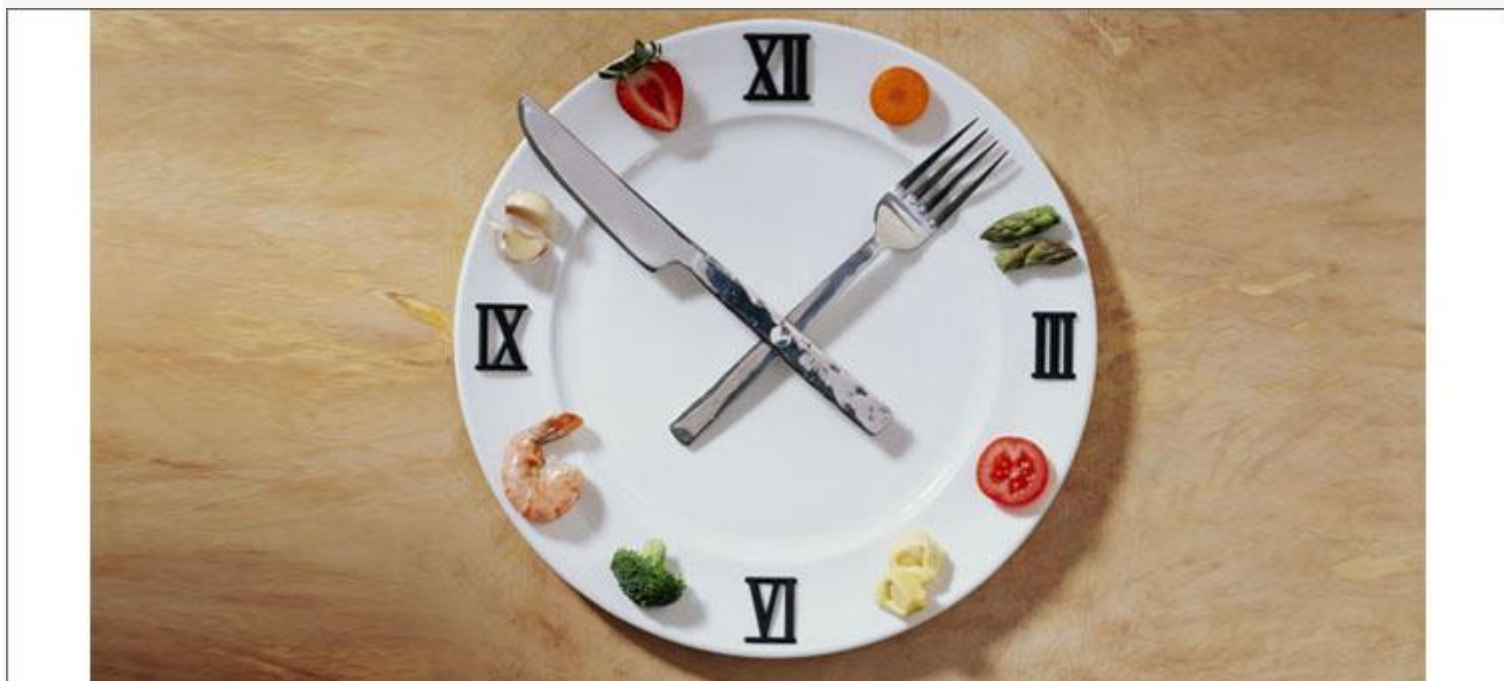
На завтрак должно приходиться 30 % всех калорий.

На обед — 35%.

На полдник 10 – 15%.

На ужин 20 – 25%.

Режим питания



Еще Пончик из мультика про Незнайку говорил: «Режим питания нарушать нельзя!» И был абсолютно прав. Было бы здорово приучить ребенка принимать пищу в одно и то же время. Это бы способствовало лучшему усвоению всех питательных веществ с ней поступающих.

Сколько приемов пищи должно быть у младших школьников? Не менее 5:

1. Первый завтрак.
2. Второй завтрак.
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.

Причем второй завтрак (ланч) и обед приходится на то время, когда ребенок еще в школе. Нужно обязательно выяснить, что обычно предлагают детям в школьной столовой и нравится ли это вашему ребенку. Если он не притрагивается к еде, то есть ли смысл за нее платить? Лучше будет давать ему что-нибудь с собой на второй завтрак, а полноценным обедом кормить уже дома.

Перерывы между приемами пищи не должны быть больше 4-5 часов. Ужин нужно скушать за 1,5 – 2 часа до сна. А перерыв между ужином и завтраком следующего дня не должен превышать 12 часов.

Рекомендации диетологов

Обязательно кормить ребенка завтраком дома перед школой. Завтрак – это все равно что батарейка, это энергозаряд на день. Утро самое лучшее время, чтобы получить порцию сложных углеводов. Самый лучший вариант – это тарелочка каши. Так же подойдут блюда из овощей.

На второй завтрак можно скушать булочку с теплым чаем или какао. Подойдут и блюда из яиц и творога. Сырники будут отличным вариантом.

На обед в обязательном порядке давать первое. Суп на мясном, рыбном или овощном бульоне. Наличие супа в ежедневном рационе питания предотвратит проблемы с пищеварением.

Кроме первого блюда должно присутствовать и второе. Это может быть блюдо из нежирного мяса, рыбы или птицы с гарниром. На гарнир можно предложить не только крупы и макаронные изделия, но и овощи. В качестве третьего во время обеда могут выступить морсы, компоты, кисели.

Для полдника отлично подойдут соки, фрукты, кисломолочные продукты, выпечка, печенье.

Во время ужина лучше отказаться от жирного мяса, выпечки, сладостей, блюд из яиц. Подойдут блюда из растительно-молочных составляющих. Овощной салат или блюдо из творога.

В качестве перекусов можно предложить ребенку фрукты. Будет и вкусно и полезно. Специалисты по детскому питанию утверждают, что если каждый день давать ребенку разные овощи и фрукты в количестве 5 штук, то с ними в организм поступят все необходимые минералы и витамины.

Для того, чтобы питание было здоровым рекомендуется блюда для детей варить, запекать, готовить на пару, тушить, а не жарить на сковороде. Следует исключить из рациона острые, слишком жирные, соленые, копченые блюда. Так же под запретом колбаса, фаст-фуд, чипсы и сладкая газировка.