



# Питаемся правильно

*В школьный период у ребенка все еще продолжают процесс роста и созревания, наблюдается сложная перестройка обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга.*

*К особенностям этого возраста относятся и значительное умственное напряжение учащихся, которое за последние годы возросло в связи с увеличением потока информации, усложненным школьными программами, сочетанием школьных программ с производственным обучением. Увеличивается также физическая нагрузка школьников.*

*В связи с этим организм ребенка испытывает повышенные нагрузки, связанные с большим расходом энергии и со значительным потреблением пищевых веществ.*

*Нарушения в питании в этом возрасте могут привести к серьезным расстройствам жизнедеятельности организма, в том числе к заболеваниям органов пищеварения, костной системы, сердечно-сосудистой системы, отклонениям со стороны нервной деятельности. Поэтому обеспечение детей рациональным полноценным питанием является одним из ведущих условий их правильного гармоничного развития и сохранения здоровья.*

## *1. Мясо, рыба, яйца, молоко, кефир сыр, творог.*

*Употребление этих продуктов способствует нормальному росту и развитию детей, укреплению костно-мышечной системы и их устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.*

*Рекомендуется: нежирная говядина, курица, кролик, печень (источник не только белка, но и железа, витаминов В6, В12), треска, минтай, хек, судак.*

*Мясо и рыба могут использоваться в виде самых разнообразных блюд: котлет, тефтелей, фрикаделек, гуляша. Лучше использовать отваривание, тушение и запекание.*

*Молоко и молочные продукты- источники кальция, нормализуют кишечную флору, стимулируют иммунный ответ организма.*

*2. Овощи и фрукты - источники растительного белка, клетчатки и микроэлементов. Важно в питании использовать самые разнообразные овощи и фрукты.*

*3. Хлеб (ржаной и пшеничный), макаронные изделия, крупы, обеспечивают детей углеводами, растительными жирами и пищевыми волокнами, витаминами Е1, В1, В2, РР, магнием.*

**4. Жиры:** сливочное масло, сметана, растительное масло, необходимо включать в рацион детей. Растительное масло (оливковое, подсолнечное, кукурузное, льняное) - в салаты, сливочное - для приготовления бутербродов, заправки блюд.

На сегодняшний день в детском возрасте актуальна проблема йододефицита. Йод является основой гормонов щитовидной железы, которые стимулируют обмен веществ и регулируют практически каждый процесс в организме - дыхание, прием пищи, сон, движение, умственное и физическое развитие, рост и развитие костей скелета. Недостаток йода выражается в плохой успеваемости в школе, неусидчивости, потере интереса к познавательным играм, и может привести к задержке в физическом развитии. Поэтому в пищу для ребенка, лучше всего добавлять в нее не обычную, а йодированную соль. В рационе ежедневно должны присутствовать препараты йода, морепродукты (если нет противопоказаний).

**Режим питания:** не менее 4-5 ти приемов пищи, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо.

Каждый ребенок обязательно должен завтракать дома и получать горячее питание в школе. Ведь растущий организм не переносит длительных перерывов между едой. У многих детей при этом резко падает уровень сахара в крови. Они чувствуют слабость, головную боль, головокружение. Никакие учебные премудрости до ребенка в таком состоянии не доходят.

### В ЧЕМ НУЖДАЕТСЯ ЮНЫЙ МОЗГ.

Вещества	Действие	Источники
Аминокислоты	Повышают работоспособность	Молочные продукты, мясо, рыба
Сложные углеводы	Дают «быструю» энергию	Цельнозерновой хлеб, макароны, картофель, крупы, фрукты, овощи
Витамины (особенно А.С.В.Е.)	Укрепляют нервную систему, улучшают кровообращение, улучшают сопротивляемость организма к инфекциям	Фрукты, овощи, растительные масла, сливочное масло
Минеральные вещества, микроэлементы (кальций, магний, калий, железо, бор)	Управляют обменными процессами, участвуют в кроветворении	Молочные продукты, мясо, овощи, фрукты.