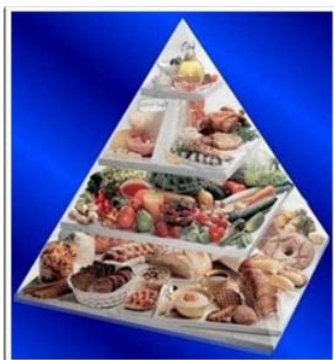


## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Осенняя пора – это не только очей «очарованье», но и настоящее испытание для наших детей. Особенно до школьного возраста. Вы наверняка догадались что мы имеем в виду. Да, да, сегодня речь пойдет о **здоровом питании школьников**. Наши отпрыски после трехмесячной летней вольницы загоняются в строгие рамки школьной формы, школьной дисциплины, школьного режима дня. И это не так уж и плохо. Вот только режим современного школьника оставляет желать лучшего: далеко не каждому взрослому по силам выдержать такие нагрузки, которые взваливаются на плечи наших сыновей и дочерей. Сначала уроков семь-восемь в общеобразовательной школе (переменки при этом, конечно же, намного короче уроков), потом короткая пробежка до школы спортивной или музыкальной (а некоторые умудряются успеть и туда, и туда..), потом репетитор по английскому (немецкому, французскому и так далее) или языковые курсы. Между делом – «драмкружок, кружок по фото»... Бегом домой – уроки делать. Мы что-то забыли? Да! Мы забыли, что гармонично развивающийся ребенок должен еще и поесть несколько раз за день. Беда в том, что и дети наши часто забывают об этом... Пока детки ходили в детский сад, проблема их питания как-то не возникала: мы были уверены, что наши отпрыски не только «присмотрены», но и накормлены. Но вот завтраки-обеда-ужины школьника требует самого пристального родительского внимания. Пустить это дело на самотек мы просто не имеем права. В противном случае ребенок вместе со школьным аттестатом получит честно заработанный гастрит.

Возможен ли компромисс?



Каким должен быть идеальный рацион нашего школьника, видно из таблицы. Послушно съедая все перечисленные продукты в указанных дозах, ребенок будет расти здоровым и хорошо себя чувствовать, все основные системы организма будут развиваться как положено и так далее. Но жизнь наша очень далека от идеала. Как же совместить бешеный ритм жизни наших детей с заботой об их здоровье вообще и правильным **здоровым питанием школьников** в частности? Конечно же жить и есть по расписанию в современных условиях мало у кого получается. Компромисс возможен, если режим воспринимается как чередование умственных, физических нагрузок и отдыха. В период нагрузок питание должно быть дробным и легкоусвояемым. А более плотную часть рациона, сытный обед, который поставляет белки и жиры, и требует долгого переваривания, лучше совместить с периодом более или менее продолжительного отдыха.

Нормы ежедневного употребления продуктов питания школьниками различного возраста

Продукты	7-10 лет	11-13 лет
Хлеб пшеничный	150 г	200 г
Хлеб ржаной	70 г	100 г
Мука пшеничная	25 г	30 г
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45 г	50 г

Картофель	200 г	250 г
Овощи	275 г	300 г
Фрукты свежие	150-300 г	150-300 г
Фрукты сухие	15 г	20 г
Сахар	60 г	65 г
Кондитерские изделия	10 г	15 г
Масло сливочное	25 г	30 г
Масло растительное	10 г	15 г
Яйцо	1 шт	1 шт
Молоко, кефир	500 г	500 г
Творог	40 г	45 г
Сметана	10 г	10 г
Сыр	10 г	10 г
Мясо, птицы, колбасы	140 г	170 г
Рыба	40 г	50г

### С добрым утром!

Завтрак – это основа основ. Пропускать его мы не имеем права. Вариантов существует множество, и современная пищевая промышленность с готовностью приходит на помощь загруженным родителям.

Вариант первый это, конечно, различные каши. Можно варить кашу старинке, из крупы, а можно взять готовую смесь, просто залить кипятком и настоять 2-3 минуты.

Еще один вариант – мюсли и различные зерновые хлопья. К сожалению, эта пища не всегда так полезна, как нам хочется думать. Согласно данным различных исследований, хлопья и мюсли могут содержать сахара больше, чем плитка шоколада, а жира больше, чем сосиска. По различным данным, 75% существующих хлопьев и мюсли (особенно рассчитанных на детей) содержат очень много сахара. 20% хлопьев содержат высокий уровень соли, а 7% хлопьев -повышенный уровень насыщенных жиров. То есть, если вы все же намерены кормить этим ребенка – выбирайте самые простые хлопья, без всяких вкусовых добавок, и внимательно читайте данные на упаковке.

Бесспорным лидером по полезности среди круп заслуженно считается овес. Продукты из овса богаты волокнами, главная часть которых – растворимые волокна – бетаглюкан. Он снижает уровень [плохого холестерина в крови](#). Углеводы же, содержащиеся в продуктах из овса регулируют уровень сахара в крови. Также овес богат белками, множеством минералов и витаминами В и Е.



Для тех, кто любит бутерброды – вариант третий. Хлеб обязательно должен быть из цельного зерна или вместо него можно взять хрустящие сухарики и хлебцы, которые так нравятся детям. Преимущество сухариков и хлебцев состоит в том, что их делают из цельномолотой муки. Зерна для такой муки перемалываются вместе с оболочкой, это позволяет сохранить в целости витамины (В, Е), минералы (марганец, железо, цинк, селен, медь, магний, фтор, хром и др.) и конечно же клетчатку. Такой комплекс – основа здорового питания, которое помогает нормализовать пищеварение, сохранять чувство сытости, контролирует аппетит и влияет, таким образом, на вес.

Второй половиной такого «полезного» бутерброда может быть творог, сыр (белок и кальций), овощи (углеводы). А колбасу вполне может заменить отварное мясо или хороший паштет (и снова от родителей требуется внимательное чтение информации на упаковке: обращайте особое внимание на «натуральность» компонентов и отсутствие консервантов).

### На переменке

Но основательно позавтракав дома, ребенок обязательно должен перекусить и в школе. Так как длительные перерывы между приемами пищи у многих ребятишек могут вызвать резкое падение уровня сахара в крови. Последствием этого будут слабость, головная боль и головокружение. О какой успешной учебе может идти речь в таком состоянии? Легкие перекусы на переменах для желудка необременительны, а для общего самочувствия прекрасны.

Что же предлагается производителями в помощь голодным школьникам и их заботливым родителям? Наиболее удобным и полезным решением является, видимо, зерновой батончик-мюсли (и снова цельное зерно!). Дети с удовольствием схрумкают батончик на переменке, а в портфеле он не раскрошится.

### Наконец-то дома!

Дома ребенка, вернувшегося со школы, обязательно должна ждать настоящая, домашняя еда, приготовленная мамой. Конечно, обед должен быть не только вкусным, но и полезным. Изучите наши краткие рекомендации, вспомните гастрономические пристрастия вашего ребенка. Проявляйте фантазию, комбинируйте, украшайте. И ваш школьник будет расти здоровым и счастливым.

### Умные продукты

#### Для мозга

Это продукты, которые успешно помогают ребенку освоить школьную программу. Соя, нежирный творожок, треска, печень, горох, овсяная крупа, рис и яйца содержат достаточно много холина – это витаминоподобное вещество, улучшающее способность нервных клеток к передаче сигналов, а значит, помогающее запоминать информацию и

думать.

#### Для нервной системы

Сливочное масло, сыры, свинина, рыба и молоко жизненно необходимы для растущего и быстро развивающегося мозга школьника. Все эти продукты содержат холестерин, который не смотря на свою репутацию необходим для нервной системы.

#### Для памяти

Мясо птицы, нежирная говядина, твердые сорта сыра, креветки и крабы содержат много цинка, напрямую влияющего на оперативную память и способности к воспроизведению заученной информации.

#### Для зрения

В рыбьем жире, красном перце, моркови, щавеле, зеленом луке, красных помидорах, абрикосах, яблоках содержится витамин А, при недостатке которого в школьном возрасте может развиться близорукость. Зрение первоклашки подвержено колоссальным перегрузкам. Помните, что витамин А – жирорастворимый витамин. И для его лучшего и быстрого усвоения, необходимо одновременное принятие чего-нибудь жирного.

#### Для энергичности

Сахар, рис, манная и гречневая крупа, картофель, виноград, арбуз, капуста являются основными поставщиками углеводов, являющихся главными источниками энергии.

#### Для развития мышц

В сое, сыре, рыбе, горохе, фасоли, хлебе, молоке, твороге содержится большое количество белков, необходимых детским мышцам для роста.

Учитель технологии Дементьева О.А,