

www.detkityumen.ru

Чтобы хорошо учиться, надо знатно подкрепиться

Специалисты утверждают: **хорошее усвоение знаний ребенком на 70 процентов зависит от грамотно поглощенных калорий**

О том, что жизнь школьника должна проходить строго от подъема до отбоя и что ему просто необходимо правильно питаться, знает каждый. Только как это «правильно», многие родители представляют весьма туманно. А то, что нарушение режима питания может привести к снижению умственной активности, дисфункции поджелудочной железы и ожирению, считают страшилками диетологов. К слову, Россия занимает второе место в мире по количеству детей, страдающих лишним весом, впереди - США, позади - Китай.

Основные правила питания школяра: завтрак не должен быть всухомятку, обед - вперекуску, а ужин - вперед. И обязательно полдник. Соотношение белки - жиры - углеводы равно 1:1:4, для младших школьников - 1:1:6.

ДА ЗДРАВСТВУЮТ УГЛЕВОДЫ!

Все, что связано с интеллектуальными затратами, зависит от нашего **углеводного запаса, в основном глюкозы**. Если она понижается, как и кислород в крови, - наш мозг слабеет. Отсюда невнимательность, сонливость, тугая память.

Конечно, родители стараются усилить завтрак углеводами в виде калорийной булочки, тоста с джемом или мармеладом, сладкого чая.

После такого завтрака глюкоза в крови делает скачок. Но через пару часов так же резко упадет - ребенок испытает тяжелое ощущение умственной усталости (гипогликемия).

Чтобы мозг ребенка был бодряком, завтрак обязательно должен включать сложные формы углеводов - кашу (овсянка зарекомендовала себя лучше всего), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300 - 400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

- Как показало наше исследование, здоровое питание - это недорогое питание, - говорит директор Института возрастной физиологии доктор биологических наук Марьяна Безруких. - Самый рациональный горячий завтрак - каша, и сделать ее можно невероятно вкусной. На дегустации разных каш дети отдали предпочтение как самой вкусной гурьевской со снятыми сливками, а как самой полезной - гречневой на яблочном соке. Дети должны есть все, если нет медицинских противопоказаний. Растущему детскому организму нужны разные продукты. Макароны ничуть не вредны, как принято считать, только есть их надо не с кетчупом, майонезом или другой жирной подливкой, а со свежеприготовленной томатной или просто с сыром.

ЖИРЫ, БЕЛКИ И ВИТАМИНЫ

Второй по значимости компонент пищи для школьников - жиры. Они - основной строительный материал нашего организма.

Норма потребления жиров для школьников - 80 - 90 г в сутки - 30% суточного рациона.

Необходимые жиры есть не только в привычных для нас масле, сметане, сале. Мясо, молоко и рыба - источники скрытых жиров.

Правда, животный жирок не содержит столь важных для нас жирных кислот и жирорастворимых витаминов.

Из белков самые ценные для ребенка - рыбный и молочный. Они лучше всего усваиваются детским организмом. На втором месте по качеству - мясной, на третьем - растительный белок.

Ежедневно школьник должен получать 75 - 90 граммов белка, из них 40 - 55 г животного происхождения.

За приемом витаминов и микроэлементов необходимо проследить отдельно.

Их недостаток может привести к различным авитаминозам, при которых нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность. Если с пищевыми витаминами дефицит, идите в аптеку.

Дефицит витаминов группы В (ими богаты хлеб грубого помола, молоко, печень, яйца, капуста, яблоки, миндаль, помидоры, бобовые) может способствовать возникновению неврозов.

Недостаток йода вызывает серьезные нарушения обмена веществ и дисфункцию щитовидной железы, фтора - кариес и повышенную ломкость костей.

Нехватка цинка приводит к задержке роста и полового созревания детей, железа - к малокровию.

Также школьник должен потреблять **не меньше полутора литров жидкости**. Суточная норма для детей 6 - 7 лет составляет 60 мл на килограмм массы тела, у школьников - 50 мл. Для организма одинаково вреден как избыток, так и недостаток воды. В первом случае перегружаются системы кровообращения и выделения, а обезвоживание создает дисфункцию водного обмена.

РАЦИОН ДЛЯ ШКОЛЯРА

Калорийность рациона школьника 7 - 10 лет должна составлять 2400 ккал, 14 - 17 лет - 2600 - 3000 ккал. Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300 - 500 ккал больше. Часть продуктов должна присутствовать каждый день (мясо, молоко, масло сливочное и растительное, хлеб, овощи, фрукты, мед (сахар)), другая часть (сыр, яйца, творог, рыба) может быть включена в питание 2 - 3 раза в неделю.

Специалисты считают, что завтрак для ребенка должен состоять из двух основных элементов: фруктов - источника витаминов, поддерживающих иммунитет, и клетчатки - зерновых и молочных продуктов. Подобный тандем отлично стимулирует работу мозга школьника.

Как мы уже говорили, польза каши неоспорима, и тарелка с ней должна быть на столе ежедневно. Ассортимент широк: манная, гречневая, рисовая, пшенная, овсяная. Разная на каждый день не надоест. Добавьте в нее мед, сухофрукты, орехи, ребенок уплетет ее с удовольствием. К чаю или какао можно добавить бутерброд с сыром, в другие дни - разнообразить творожком или яйцом.

Не увлекайтесь сосисками, колбасой и копченостями. Вкусовые добавки и консерванты могут вызвать серьезную аллергию.

На обед ребенку необходим суп: борщ, щи, рассольник на мясном бульоне с кусочком мяса и сметаной.

На второе - отварная мясная или куриная котлета, рыба, тушеная печень с овощным гарниром.

Кстати, полдник - вещь неременная, и, как говорят диетологи, самое время перекусить сладкой булочкой с соком.

Ужин должен быть легким, но питательным: омлет или творог со сметаной, какой-нибудь фрукт и стакан теплого молока с ложечкой меда для спокойного крепкого сна.

И напоследок одна из главных рекомендаций - не кормите ребенка насильно! Детский организм сам определит, что и сколько ему необходимо.

КСТАТИ

Ожирение - беда нового поколения

Проблема детского ожирения озаботила здравоохранение во всем мире. Россия не исключение. В отличие от Китая, в котором ожирением страдают в основном дети из обеспеченных семей, в США и России, напротив, этим заболеванием страдают ребята из семей с низким достатком.

Например, 25 из каждых ста американских детей страдают избыточным весом или полнотой, среди россиян этот показатель - 16 процентов, у китайских школьников - семь. Как известно, лишний вес, особенно у детей, способствует развитию сердечных заболеваний и диабета в возрасте от 15 - 20 лет.

РЕКОМЕНДОВАННЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

	1-я смена	2-я смена
Завтрак дома	7.30 - 8.00	7.30 - 8.00
Второй завтрак в школе	10.30 - 11.30	-
Обед	14.00 - 14.30	12.30 - 13.30
Полдник	-	15.30 - 16.30
Ужин дома	18.30 - 19.30	18.30 - 19.30

</p><p>

</p><p>

А В ЭТО ВРЕМЯ. Меню школьника по-московски

Департамент потребительского рынка столицы предложил в этом году школам четырехнедельное меню для учеников. Главное отличие рациона в том, что его разработали по вкусовым предпочтениям самих детей. При этом все блюда максимально витаминизированы. Как рассказали в департаменте, в этом году все школьники станут 2 - 3 раза в неделю получать 200 граммов йогурта или молока.

К тому же директора школ смогут сами заменять блюда, но не на свой вкус, а на вкус своих учеников. Предположим, в одной школе категорически не едят геркулес - все идет в помойное ведро. В этом случае директор сможет выбрать из списка подменных блюд что-нибудь столь же полезное, но более вкусное и аппетитное на вид. Да и если верить специалистам, с этого года в школах благодаря новому рациону обычную кашу на столах не увидишь. Теперь в ту же манку и геркулес станут добавлять свежие ягоды, фрукты, орехи, мед и прочие вкусняшки.

по материалам сайта edimka.ru

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category135/category141/841/