

## Беседа 4

### О нормах полноценного питания

#### Советы родителям.

#### **Нормы полноценного питания**

В рационе обязательна высокая концентрация белка, витаминов и полиненасыщенных жирных кислот. Следует учитывать, что в белке и жирах есть незаменимые аминокислоты и жирные кислоты, синтезировать которые организм не может. В их число входит линолевая, линоленовая и арахидоновая кислоты. В большом количестве кислоты омега-три содержатся в жирных сортах морской рыбы, орехах, семечках подсолнечника и тыквы.

Высокобелковые продукты (мясо, яйца, рыба) следует давать школьнику в первой половине дня, поскольку для их переваривания нужно продолжительное время, и они стимулируют активность нервной системы. Ужин должен состоять из молочно-растительных блюд, чтобы сон ребёнка был спокойным.

Пирамида здорового питания по уменьшению состоит из таких составляющих, как хлеб и каши, овощи и фрукты, мясо-молочная продукция, рыба и яйца. Наименьшую часть в ней составляют сладости, жиры и масла. Аминокислотами, влияющими на процесс роста, являются триптофан, гистидин и лизин. Чтобы ребенок получал их в достаточном количестве, в меню включают такие продукты, как рыба и мясо, кальмары, бобовые культуры. Мясо и рыбу лучше готовить в отварном и запеченном виде, а если иногда жарить, то на сковороде с решеткой, чтобы стекал жир. Из мяса стоит выбирать нежирную свинину, телятину, говядину, индейку, которые содержат оптимальное количество белка и жира. Особо важно мясо в рационе девочек-старшеклассниц: в нем много легкоусвояемого железа, способствующему профилактике железодефицитной анемии.

В рационе должен содержаться жир: и головной мозг, нервная ткань нуждаются в нем так же, как и тело. Если у ребенка есть замедление роста, часто наблюдаются респираторные заболевания, это говорит о недостатке жира в рационе. Школьник при его дефиците часто зябнет. Количество жира должно быть сопоставимым с количеством белка (от 80 до 120 г в среднем).

Для эффективного использования белков и жиров следует максимально вводить витамины вместе со свежими овощами и фруктами. Следует помнить: чем больше в рационе белка и жира, тем выше должно быть потребление витаминов.

#### **Лучшие продукты для школьника**

Завтрак обязательно стоит начать чашкой зелёного чая с долькой лимона и ложечкой мёда. Это позволит усилить деятельность мозга, так как в кровь поступит глюкоза и витамин С.

Растущему организму нужен кальций, поэтому молочнокислые и молочные продукты обязательно должны включаться в меню ребенка в виде двух стаканов молока, либо 200 г творога и продуктов с ним, йогуртов и твёрдых сыров. Не менее 60% белка в рационе должны быть животного происхождения (подходящий рецепт запеченной

рыбы с картофелем и грибами). В неделю следует давать ребенку 4-5 вареных или жареных яиц.

В качестве источника антиоксидантов хорошо использовать красные сорта винограда, томаты и капусту (особенно квашеную). Для стимуляции кровообращения и усиления антибактериальных свойств крови необходимо есть по 2-3 зубчика чеснока каждый день. В этом же качестве стоит применять свежий лук. Они оба являются природными антибиотиками, уничтожающими болезнетворные бактерии и улучшающими тонус сосудов.

Хорошим перекусом ребенку будет небольшой пакетик орехов, яблоко или цитрусовые, сухофрукты. В сутки школьник должен съедать до полукилограмма овощей и фруктов.

#### **«Умное меню»**

На завтрак, обед и ужин школьнику необходимо давать горячие блюда: к примеру, на завтрак это может быть каша или картошка пюре с котлетой, отбивной или кусочком жареной рыбы. Это позволит ему набраться сил и хорошо усваивать учебный материал.

На обед должен быть суп или борщ, мясо или рыба с гарниром и салат. Второе блюдо может представлять собой и рагу, фаршированные овощи. Полдник устроит лёгкое сочетание печенья или булочки с какао, чаем, соком или компотом. На ужин также подаётся в горячем виде второе блюдо. От него до сна должно пройти не менее двух часов.

Если ребенок в школе не питается, стоит ему в школу приготовить нарядную и модного дизайна коробку, куда класть второе блюдо в виде запеканки, кусочка омлета, ростбифа или ветчины для того, чтобы школьник не чувствовал неловкости, кушая его при одноклассниках.

Если ребенок быстро устаёт, у него ухудшается успеваемость – часто это свидетельство белкового голодания. Поэтому в таких случаях необходимо скорректировать рацион, введя туда большее количество мяса, рыбы, орехов, гречневой каши и овсянки.

Суточная доза потребления жидкости должна составлять 1-1,5 л. В это число входят соки, отвары, чай, несладкие газированные напитки. Овощи и фрукты необходимо давать до еды, так как в противном случае будет усиливаться газообразование и происходить задержка пищевого кома в кишечнике.

Родители не должны насильно кормить ребёнка, когда он сильно устал, не голоден, болен, сильно замёрз или перегрелся, испытывает сильные отрицательные эмоции. После еды категорически запрещается её запивать во избежание ухудшения ферментации в желудке или есть сладкое по причине возникновения брожения в желудке.

Между дневными приемами пищи должен быть разрыв не более 5 часов, между ужином и завтраком – до 12. Для детей, занимающихся спортом (кроме зимних видов), соотношение белка к жиру должно составлять 1 к 0,6 (в сравнении с обычным рационом школьников).

Правильное питание ребёнка или подростка в период учёбы позволит повысить его жизнеспособность и улучшит возможность восприятия материала. Это особо

актуально для детей, живущих в городской местности или имеющих повышенные требования (занятия спортом, посещение других учебных учреждений).