

## Советы для родителей.

### Уважаемые родители!

Педагоги школы, так же как и вы заботятся о здоровье ваших детей. Возьмите на заметку полезную информацию!

Питание школьников - один из главных вопросов, тревожащих родителей в течение всего учебного года.

К составлению правильного полноценного рациона требуется полный подход с учетом особенностей детского организма. Изучение школьной программы требует от детей высочайшей умственной деятельности, поэтому нужно послушать советы по правильному питанию для школьников.

Маленький человечек, который приобщается к знаниям, одновременно не только выполняет сложный труд, но и растет, и развивается, а для всего ребенок должен получать правильное, сбалансированное питание. Высокая умственная деятельность непривычна для первоклассников, она связана с большими затратами энергии. А все связанное с интеллектуальным трудом, в основном зависит от углеводов, запасенных в организме, главным образом от глюкозы. Снижение содержания кислорода и глюкозы в крови ниже необходимого уровня приводит к ухудшению мозговых функций. В свою очередь, это может являться одной из причин, по которой снизится умственная работоспособность и ухудшится восприятие учебного материала учащимся.

Родители возлагают основные надежды на полноценный завтрак - ведь они сами контролируют этот процесс дома. Но не все знают, какой именно завтрак является самым ценным для школьника. Кто-то старается включить в завтрак наибольшее количество углеводов, которые "отвечают" за умственную деятельность. И на самом деле, после плотного углеводного завтрака количество глюкозы в крови значительно повышается, но если углеводов чересчур много, то за этим, уже через 1,5-2 часа, содержание глюкозы может столь же резко понизиться.

В связи с этим медики предлагают включать в завтрак так называемые сложные формы углеводов. К примеру, помимо кондитерских изделий, варенья и сладкого чая, в утренний завтрак школьников обязательно должны входить макароны, каши, хлебобулочные изделия, свежие овощи, фрукты, особенно яблоки. Другие углеводы лучше распределять на несколько приемов в течение всего школьного дня: кофе, чай, кофе, конфеты, булочки, печенье, фруктовые напитки обеспечат ребенку постоянное поступление свежей порции глюкозы в кровь, что будет стимулировать умственную деятельность школьников.

Следующим по значимости компонентом пищи, необходимым для удовлетворения энергетической потребности школьников - это жиры. На эту долю приходится порядка 25% от общей суточной затраты энергии.

Жиры, помимо использования в энергетических целях, являются необходимым элементом, необходимым для построения клеточных мембран, гормонов и феромонов, также в них растворяются витамины. Жиры являются главным строительным материалом человеческого организма. Главными источниками белка в рационе ребенка являются некоторые овощи, яйца, рыба, зерновые культуры, орехи, фасоль и мясо. Нужными жирами особенно насыщены молочные продукты. Поэтому в школьные обеды включены творог, кефир, молоко. Белки животного происхождения особенно полезны для молодого организма школьников, но все же не надо увлекаться копченой пищей, сосисками, колбасой.

В рационе школьника также должна присутствовать клетчатка - то есть смесь сложно перевариваемых веществ, которые находятся в плодах, листьях и стеблях растений. Это необходимо для хорошего пищеварения. Клетчатки в продуктах питания ребенка должно быть порядка 15-20

грамм. Для того, что бы в рационе было такое количество клетчатки, необходимо готовить пищу из зерновых культур, а также фруктов и овощей.

Помимо основных компонентов пищи в рационе школьника нужно предусмотреть полное и своевременное восполнение потребности молодого организма в биологических волокнах,

Вода, хоть и не является продуктом питания, но составляет около шестидесяти процентов от общей массы организма. Школьнику необходимо ежедневно потреблять порядка полутора-двух литров воды. В школе созданы условия для осуществления питьевого режима.

Отдельным вопросом в рационе школьников является использование пищевых добавок, таким как красители, стабилизаторы, смесители, антиоксиданты и консерванты. Эти вещества добавляют в пищу, для придания ей необходимого запаха, вкуса и консистенции. Многие пищевые добавки, применяемые в последнее время в связи с прогрессом промышленных технологий, постоянно вызывают возражения из-за возможности появления аллергической реакции. Но не стоит переживать: использование пищевых добавок четко определено, и прежде чем добиться разрешения на использование каких-либо из них, они проходят тщательную проверку среди правительственных органов и компетентных медицинских учреждений. Проведенные исследования в настоящее время показывают, что аллергическая реакция на употребление пищевой реакции крайне редка, и, как правило, не превышает числа случаев болезненной реакции на стандартные продукты питания.

Если прислушиваться к советам по правильному питанию для школьников, то ваш ребенок будет хорошо учиться и всегда находиться в прекрасном расположении духа. Каждому, работающему в сфере питания школьников, стоит помнить, что полноценное питание наших детей в самый ответственный период их формирования и роста личности - это главный путь здоровья нации.