



О здоровом питании школьников в зимний период.

В нашей школе организована Неделя здорового питания, основной задачей Недели является сформировать правильную ориентацию в полезности применения знаний о правильном питании. На основании собранных материалов, предлагаем некоторые советы по питанию школьников в зимний период.

Зима - прекрасное время года, но для того, чтобы сполна ощутить удовольствие от зимней погоды и нормально «пережить» этот сезон, нужно знать особые правила «зимнего питания». В зимнее время человеческий организм «работает» производя больше тепла. Он вынужден это делать, чтобы поддерживать постоянную температуру тела. Тепло «черпается» из энергии, заключенной в продуктах питания. Поэтому в зимнее время рацион питания должен быть более энергоемким. Чем меньше размеры организма, тем больше тепла он должен производить в пересчете на единицу массы тела. Поэтому особенно важно откорректировать рацион детям, наполняя его более калорийной пищей, но при этом она должна содержать полноценный набор всех нужных организму веществ. Зимой ежедневно в меню школьника должны содержаться животные жиры и белки. Они помогут обеспечить организм нужным количеством энергии. Для этого в рационе обязательно должны присутствовать мясо, яйца, рыба, сыр, творог и сливочное масло. Психиатры советуют включать в рацион больше рыбы. Надо иметь в виду, что в жирных сортах рыбы содержатся кислоты, которые на биохимическом уровне способствуют поддержанию эмоциональной устойчивости. Если на вашем столе будут чаще появляться скумбрия, тунец, сардины, это уберезет вас от депрессии. Необходимы и растительные жиры. Подсолнечное, льняное, оливковое масло ежедневно должно входить в состав блюд. Давайте ребенку орехи и семечки, в них достаточно много жиров, а также содержатся растительные белки, полезные для организма. Ежедневно в рационе питания должны присутствовать сложные углеводы. Для этого подойдут цельнозерновые каши, хлебобулочные изделия из муки грубого помола с отрубями. Чтобы обеспечить организм витаминами в зимнее время ежедневно в меню ребенка должны присутствовать овощные блюда и фрукты. Превозмочь стрессы помогут грейпфруты, бананы и зеленые яблоки. Такой «зимний фрукт», как хурма, особенно полезен для детей: в нем содержатся большие запасы глюкозы, магния и калия,

необходимого для работы сердца. Кроме того, там много бета-каротина, провитамина А, который защищает от некоторых серьезных заболеваний. Можно использовать также сухофрукты, в них тоже содержится достаточно много витаминов. Поддержать иммунитет поможет квашеная капуста. Всего 300 г квашеной капусты удовлетворяет суточную потребность в витамине С. Систематическое употребление ее, поможет избежать насморка и других зимних неприятностей. Серьезно препятствует авитаминозу и является природным иммуностимулятором всем известный и доступный овощ свекла. Пара ложек в день протертой отварной свеклы – отличное средство профилактики многих заболеваний: регулирует жировой обмен, способствует кроветворению, предупреждает атеросклероз, выводит соли тяжелых металлов. Она особенно важна для жителей больших городов, дышащих выхлопными газами автотранспорта.

Необходимо обратить внимание на режим питания. У ребенка обменные процессы протекают быстрее, чем у взрослого, пища быстрее переваривается, а энергия быстрее извлекается и расходуется. Поэтому зимой особое внимание нужно уделять тому, чтобы количество приемов пищи для школьника было не менее 4-5 раз в день. Если же у ребенка проблемы с работой желудочно-кишечного тракта, то количество приемов пищи должно быть не менее 5-6 раз в день. Завтракать важно в любое время года, а зимой это особенно нужно детскому организму. Но по утрам у ребенка может отсутствовать аппетит. Наиболее частой причиной этого является недостаток сна. Ребенок должен спать не менее 8-9 часов в сутки, тогда, скорее всего, его организм «захочет» получить утреннюю порцию пищи. Поэтому следите, чтобы вечером ваше чадо не «зависало» допоздна в интернете или перед телевизором. Утро лучше начинать с каш. Но не стоит кормить вашего школьника кашами быстрого приготовления. Можно также обогатить завтрак фруктами и орехами. Блюда из мяса и рыбы лучше всего давать в обед. Хорошо сочетать мясные блюда с овощными. Кроме того в обед оптимально есть горячие первые блюда. А вот вечером лучше всего ввести в меню кисломолочные продукты. Для этого хорошо подойдут творожные блюда. Несмотря на то, что зимой детский организм больше обычного нуждается в белках и жирах, не стоит включать в рацион школьника большое количество жирных жареных блюд. Их обилие может навредить ребенку. Постарайтесь исключить из меню сосиски и копченые колбасы, избегайте продуктов с большим количеством красителей, ароматизаторов, консервантов и других пищевых добавок.

Правильное питание школьника зимой обеспечит его организм необходимой энергией. Это даст возможность организму поддерживать нормальную температуру тела и держать иммунную систему в тонусе, что поможет избежать простудных заболеваний. А еще у ребенка будет энергия для того, чтобы продуктивно усваивать знания, полученные в школе.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!