

# Здоровье школьника: Советы для родителей

## Чем и как кормить ребенка?

Школьник интенсивно растет – происходят сложные изменения в обмене веществ, увеличивается нагрузка на центральную нервную систему. С другой стороны, пищевые привычки, которые закладываются в детстве, будут сопровождать ребенка всю жизнь. А значит, родителям нужно сделать все возможное, чтобы научить детей питаться правильно.

Есть нужно регулярно. Оптимальный вариант для ребенка – четырехразовое питание, в этом случае возникает правильное взаимодействие между пищевыми центрами головного мозга с секрецией желудка. А главное, такой подход станет отличной профилактикой гастрита и язвенной болезни, которые так часто встречаются у школьников в последнее время.

**Первый завтрак:** Предлагайте ребенку молочные продукты, каши (гречневая, рисовая, овсяная), масло, сыр, яйца и фрукты.

**Второй завтрак:** Работоспособность школьника после 3–4 часов учебы начинает снижаться, поэтому ему необходимо компенсировать израсходованную энергию. Хорошо, если в это время ребенок съест бутерброд (зерновой хлеб с ломтиком нежирного мяса или сыра и листиком салата), йогурт, свежий фрукт.

**Обед:** обязательно должен состоять из супа, второго блюда из нежирных сортов мяса или рыбы и гарнира. Из сладкого можно рекомендовать сок, компот, кисель, свежие фрукты. Идеально, если перед первым блюдом ребенок съест салат из свежих овощей или винегрет.

**Ужин:** должен быть сытным, но легко перевариваемым, чтобы не перегружать желудочно-кишечный тракт излишней работой во время сна. Рыба, молочные продукты, омлеты – все это хорошие варианты. Не стоит есть позднее, чем за 2 часа перед сном. Следите за калорийностью. Детям 7–11 лет в день необходимо 2300 ккал, 11–14 лет – 2500 ккал. Потребность подростков 14–18 лет возрастает до 3000 ккал. Ребятам, которые учатся в специализированных школах с повышенными нагрузками (математические, языковые, спортивные), нужно на 10% больше калорий. Белки, жиры и углеводы. У ребенка лучше всего усваивается белок из молока и рыбы. Рекомендуется мясо нежирных сортов (индейка, кролик, говядина). Полезные жиры содержатся в растительном и сливочном масле, молочных сливках и сметане. И не забывайте о сложных углеводах – они содержатся в зерновом хлебе, крупах, сухофруктах, меде. Исключите из рациона ребенка: выпечку с кремом, чипсы, попкорн, карамель, газировку, консервы и сырокопченые мясные изделия, жевательные резинки, соусы. Не приучайте детей заедать стресс. Если ребенок расстроен или волнуется, не предлагайте пирожное, но помогите разобраться с причиной стресса. Экзаменационная диета. Когда школьник сталкивается с повышенными нагрузками, следить за питанием нужно особенно внимательно. Предлагайте ему свежевыжатые фруктовые и овощные соки, целые фрукты. Фруктоза, содержащаяся в них, стимулирует деятельность головного мозга. Полезны столовые щелочные минеральные воды, но обязательно натуральные. А если школьник волнуется и плохо спит, [заваривайте травяной чай](#).

**Витаминные продукты**

**Витамин А** - содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение и сопротивляемость организма в целом.

**Витамин В1** - находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин В2** - содержится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти,

улучшает состояние нервов.

**Витамин РР** – в хлебе из муки грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**Витамин В6** – в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Витамин В12**– в мясе, сыре, морепродуктах. Стимулирует рост.

**Фолиевая кислота**– в шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и здоровья крови.

**Биотин**– в желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** – в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

**Витамин D** - содержится в печени рыб, икре, яйцах. Укрепляет кости и зубы.

**Витамин Е**– в орехах и растительных маслах. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез.

### **Внимание!**

**Самые вредные продукты**  
**1. Колбасно – сосисочные изделия!**

Они содержат, так называемые, **скрытые жиры**: свиная шкурка, сало, нутряной жир – все это вуалируется ароматизаторами и вкусовыми добавками.

**Негатив в том, что все более и более производителей переходит на генно – модифицированное сырье.**

Так, сосиски, сардельки, колбасы на 80% состоят из трансгенной сои. Жиры приносят в организм холестерин, который забивает сосуды, что ускоряет старение и повышает риск развития сердечно – сосудистых заболеваний.

**2. Сладкие газированные напитки**– смесь сахара, химии и газов, чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества.

**Газированные напитки вредны и большим содержанием сахара (в эквиваленте – 4-5 чайных ложек на стакан).** Поэтому не удивительно, что утоляя жажду такой газировкой уже через 5 минут вы хотите пить!

**3. Чипсы** – и картофельные и кукурузные – очень вредны для организма! **Это ничто иное, как смесь углеводов и жиров, в оболочке красителей и заменителей вкуса.** Также ничего хорошего не принесет поедание картофеля – фри.

**4. Лапша быстрого приготовления:** многочисленные растворимые супчики, картофельное пюре, растворимые соки типа «Юпи» и «Зуко». Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.

**5. Соль.** Ее часто называют белой смертью. Соль повышает давление, нарушает соле – кислотный баланс в организме, способствует скоплению токсинов. Как минимум, потребуется ограничить количество потребления Вами соли!

**6. Жевательные конфеты, пастила, чупа – чупсы** – все это вредные продукты, содержащие много сахара, химические добавки, красители и т.д.

**7. Шоколадные батончики** – это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и т.д.

### **Рекомендации**

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.

И напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: не кормите ребенка насильно! Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.