**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА**


Пирамида здорового питания

**Правила здорового питания**

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наиме­нований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включатьне менее 30 наименований разных продуктов питания.

Каждый день в рационе питания ребенка должны присут­ствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, твороги другие кисломолочные продукты, сыр — не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.

Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.
Следует употреблять йодированную соль.

В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шипов­ника.

Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

*Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 −20% из белков, на 20 −30% из жиров, на 50- 55%из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.*

**ПИТАНИЕ ДЛЯ УМА**

Как и все части тела, мозг необходимо питать. Мозг «работает» на энергии, получаемой из перевариваемой пищи. Энергия храниться в мозгу очень маленькими порциями, поэтому их нужно постоянно пополнять глюкозой, чтобы мозг работал во всю мощь. Во время подготовки к экзаменам очень важно отложить всякую диету и питаться правильно и полезно. Когда мы зубрим, то нам нужна хорошая память, внимание, быстрая мысль, а также мозг,  снабженный кислородом. **Питание для памяти** — это фрукты и овощи. Обыкновенная морковь стимулирует обмен веществ в мозге, так что можно **съесть перед экзаменом** тарелку тертой моркови — это хорошее дело. Все фрукты тоже незаменимы! Вкусный ананас поможет удержать в памяти огромные объемы текста. Вообще, любой фрукт или овощ с большим содержанием витамина C ***улучшим память***. Необязательно даже есть ананасы тоннами — стакана сока вполне хватит.

Для того, чтобы ***улучшить свое внимание***, стоит ввести в свой рацион орехи, лук, морские продукты. Достаточно съедать по 100 грамм креветок в день, чтобы ваше внимание было крепким. Для ***насыщения мозга кислородом***нужно есть, опять же, лук. Для быстрого ***мышления*** нужны продукты с большим содержанием витамина C — лимоны, ананасы, капуста и многие другие. «**Питание для ума»** обязательно должно включать в себя витамин C и кучу других минералов и витаминов!

Немалую роль играет и волнение. Многие экзаменующиеся испытывают такой стресс, что любой вопрос экзаменатора заставляет их впасть в ступор. Пить валерьянку при этом нежелательно, она вызывает сонливость и слегка замедляет работу мозга. По мнению экспертов можно снять стресс при помощи некоторых видов продуктов.

**10 ПРОДУКТОВ,**

**УЛУЧШАЮЩИХ РАБОТУ МОЗГА**

1. **Цельнозерновые**. Крупы, пшеничные отруби, пшеничные ростки. Как обнаружило одно из исследований, у женщин, употреблявших фолиевую кислоту, витамин В12 и витамин В6, память лучше, чем у тех, кто не принимает такие витамины.
2. **Орехи.** Орехи – отличный источник витамина Е. Исследование, опубликованное в американском журнале эпидемиологии, показало, что [витамин Е](http://kuking.net/10_272.htm) также предотвращает ухудшение памяти.
3. **Черника**. Исследование, проведенное университетом Тафтс и опубликованное в Журнале неврологии обнаружило, что экстракт черники помогает от временной потери памяти. Полезнее всего есть ее прямо свежей, ложкой, посыпав сахаром и полив молоком.
4. **Жирная рыба**. В рыбе, в масле из грецких орехов и льняных семечек содержатся очень полезные кислоты омега-3, которые просто необходимы для здоровья нервной системы. В рыбе также содержится йод, который улучшает ясность ума.
5. **Помидоры**. Существуют научные подтверждения того, что ликопен, мощный антиоксидант, находящийся в помидорах, помогает от свободных радикалов, повреждающих клетки организма и приводящих к слабоумию.
6. **Черная смородина**. Давно считается, что [витамин С](http://kuking.net/10_270.htm) улучшает работу ума. Один из лучших источников витамина С - черная смородина. Замороженная смородина тоже очень хорошо подойдет для этих рецептов.
7. **Сухие завтраки**. Исследование показало, что у людей с низким уровнем витамина В12, филиевой кислоты или обоими в два раза больше шансов получить болезнь Альцгеймера. Фолиевая кислота и витамин В12 предотвращают скапливание в организме гомоцистеина - у людей, больных болезнью Альцгеймера уровень гомоцистеина выше. Обогащенные витаминами сухие завтраки - отличный источник витамина В12, а также сложных углеводов, которые помогают организму запастись энергией на весь день и помогает сосредоточиться в течение дня. Но проверяйте этикетки на коробках, желательно избегать такие завтраки, в которые входит большое содержание соли и сахара.
8. **Шалфей**. У шалфея давняя репутация помощника памяти человека и почти все исследования доказывают, что в нем содержится важное эфирное масло, поэтому его тоже обязательно нужно употреблять во время экзаменов.
9. **Брокколи**. Отличный источник [витамина К](http://kuking.net/10_273.htm), который улучшает работу мозга.

 **РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ ПРИ СТРЕССОВЫХ НАГРУЗКАХ**

**Шпинат, спаржа, брокколи.** Темно – зеленые овощи богаты витаминами группы В, а именно эти витамины являются строительными веществами для серотонина – вещества, улучшающего настроение.

**Говяжье мясо** чрезвычайно богато железом, цинком и все теми же витаминами группы В. Все эти вещества помогают стабилизировать настроение.

**Фрукты, овощи, богатые витамином С.** В первую очередь, это яблоки, апельсины, киви, смородина, сладкий перец и капуста. Витамин С – очень хороший антиоксидант, который связывает свободные радикалы, выделяющиеся при стрессе. Тем самым, он облегчает симптомы стресса.

**Шоколад.** Шоколад содержит много антиоксидантов, сходных с теми, которые сдержатся в овощах и фруктах и которые уменьшают риск заболевания раком и сердечно – сосудистыми заболеваниями. И хотя содержание жиров в шоколаде достаточно велико, исследование показали, что стеариновая кислота, основной источник жиров в шоколаде, не увеличивает уровень холестерина в крови. И если вам особенно хочется шоколада, когда у вас плохое настроение, то вы правы: шоколад способствует производству в мозге большого количества серотонина. Наибольшие полезные свойства у темного и горького шоколада.

**Кофе.** Кофеин способствует увеличению концентрации внимания. Однако не следует пить больше 2 – 3 чашек кофе в день, ограничив при этом употребление сливок и сахара.

**Орехи.** Они богаты витаминами В и Е, а также магнием и цинком. Как и витамин С, витамины Е связывает свободные радикалы, выделяющиеся при стрессе. Этому способствует и магний, в большом количестве содержащийся в орехах, который к тому же может облегчить возникшую вдруг головную боль.

**Варианты рекомендуемых блюд для подростков на завтрак.**

* Каша геркулесовая, молочная с фруктами или ягодами.
* Каша гречневая молочная, рассыпчатая или с овощами.
* Каша пшённая молочная, рассыпчатая, с тыквой, бананом яблоком или изюмом.
* Каша манная молочная, с фруктами из варенья или ягодами.
* Яичница, омлет с сыром, мясом, зелёным горшком или овощами.
* Сырники творожные со сметаной или вареньем.
* Ленивые вареники с ягодами или фруктами.
* Творожная запеканка с шоколадным соусом.
* Овсяные хлопья с молоком, йогуртом, соком и фруктами.

**ГИГИЕНА ПИТАНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные правила гигиены питания** | **Обоснование** |
| Большая часть пищи должна употребляться в вареном или жареном виде. | Вареная пища гораздо легче расщепляется пищеварительными ферментами, чем сырая. |
| В пищу должны обязательно употребляться сырые овощи и фрукты. | Так как в них сохраняются витамины, которые разрушаются при варке. |
| Необходимо принимать пищу в одни и те же часы. | Так как на отделение пищеварительных соков способствует постоянное время приема пищи. |
| Вредно съедать за один раз много пищи. | Чрезмерное заполнение желудка ухудшает пищеварение, пища не переваривается. |
| За обедом полезно сначала съедать салат и суп. | Так как эти блюда содержат вещества которые, легко проникают в кровь, усиливают сокоотделение. |
| Не  следует заставлять ребенка есть через силу. | Так как еда, пассивно принимаемая ребенком плохо всасывается. |
| Хранить продукты в холодильнике. | Для того чтобы они дольше сохранили свои полезные свойства. |
| Во время еды вредно читать и разговаривать. | Во время еды внимание должно быть направлено на употребление пищи, а организм на переваривание. |
| Необходимо тщательно пережевывать пищу. | Она лучше пропитается слюной, в желудок не попадут грубые частицы, которые могут раздражать слизистую оболочку. |