Азбука еды для школьника

Не секрет, что пища должна соответствовать образу жизни человека. Для школьника – это вопрос стратегический. Поскольку в этот период ребенок должен не только утолить актуальные потребности своего ума и тела, но и заложить основу для своего будущего развития. Предлагаем родителям познакомиться с базовым рационом школьника. А также с тем, что лучше в него не включать.

Современные исследования показывают, что сегодня школьники недополучают целый ряд важных питательных элементов. Как правило, это происходит из-за грубого нарушения основных правил питания детей и злоупотребления фаст-фудом.

Типичные недостатки питания школьников: мало кальция (необходим для формирования костей и скелета, правильной осанки), недостаток полиненасыщенных жирных кислот (влияют на обмен веществ, поддерживают иммунную систему, улучшают кровообращение), дефицит витаминов (исключительно важны для работы мозга и укрепления иммунитета).

Школьника со сбалансированным рационом видно невооруженным взглядом, ведь оптимальный запас витаминов и микроэлементов позволяет ему успешно переносить даже серьезные нагрузки на нервную систему.

Перечисляем самые важные продукты для меню школьника.

Заветная шестерка – обязательный рацион

Мясо

- как часто: ежедневно, предпочтительно в первой половине дня;
- способ приготовления: тушеное/запечённое;
- польза: полноценный белок, железо, цинк, витамин B12. Необходимы для физического развития и укрепления иммунной системы.

Рыба

- как часто: не менее 2-3 раз в неделю;
- способ приготовления: запечённая/тушеная/отварная/рыбные котлеты/паровая;
- польза: белок, ценные полиненасыщенные жирные кислоты, витамин D, кальций, фосфор. Легко усваивается, идеальное сочетание с овощами.

Овощи и фрукты

- как часто: ежедневно не менее 400 гр;
- способ приготовления: в натуральном виде/в салатах (заправка растительным маслом, соком лимона, не солить)/запеканки из круп и овощей;
- польза: минеральные соли, природные сахара, пищевые волокна, витамин С, бета-каротина и др.

Творог

- как часто: ежедневно;
- способ приготовления: в натуральном виде/запеканки с добавлением сухофруктов польза: кальций, легко усваиваемый молочный белок;

Йогурты со злаками

- как часто: ежедневно по 200 мл (стакан);
- польза: пищевые волокна, витамины группы В. Легко усваиваются, полезны для работы кишечника, улучшают обмен веществ, повышают иммунитет.

Каши молочные

- как часто: ежедневно, предпочтительно утром;
- польза: сложные углеводы, витамины группы В, белок, легко усваиваемый молочный жир. Надолго обеспечивают чувство сытости.

Неприкасаемая шестерка – вредные продукты

Газированные напитки
вред: содержат простые углеводы, искусственные добавки, ароматизаторы. Способствуют увеличению массы тела, подавляют аппетит, «ломают» режим питания, являются причиной дискомфорта в желудочно-кишечном тракте, при избытке сахара повышают риски переломов.

Чипсы и сухарики
вред: содержат избыток калорий, соли, масла, ароматизаторов, красителей и усилителей вкуса.

Блюда в панировке: куриные крылышки, наггетсы и т.п.
вред**:** поскольку панировка активно впитывает жир во время жарки, могут содержать канцерогены.

Сосиска в тесте
вред: содержат избыток жира и соли. Трудно усваиваются в сочетании с тестом.

Леденцы, шипучки
вред: содержат простые углеводы, искусственные добавки, ароматизаторы. Способствуют увеличению массы тела, провоцируют кариес, воспаления в желудочно-кишечном тракте.

Блюда быстрого приготовления (лапша, пюре и т.п.)
вред: содержат избыток соли, красители, усилители вкуса. Эффект сытости кратковременный, так как калорийность высокая, а питательных веществ мало. Способствуют воспалению желудочно-кишечного тракта.

с сайта Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии