

# Против депрессии - сельдерей!

## Ваш ребенок:



- меланхолик;
- склонен к пессимизму;
- у него часто плохое настроение;
- часто впадает в депрессию.

Результаты недавних исследований, проведенных в Великобритании, подтвердили, что даже вполне счастливые люди начинают испытывать симптомы депрессии, если им не хватает **ниацина (витамина PP)** или **фолиевой кислоты (витамина B9)**. А у подростков потребность в витаминах повышена.



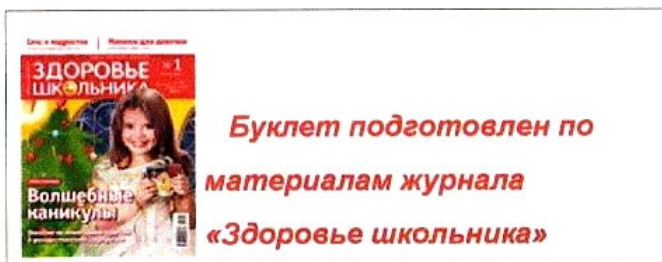
## Персональное меню:

- всего одна веточка сельдерея (но каждый день!);
- порция салата из тертой морковки с абрикосами или курагой;
- свежая рыба;
- блюда из печени 1–2 раза в неделю;
- тыквенные и кунжутные семечки;
- яйца;
- почки;
- бананы;
- зерновой хлеб;
- финики, инжир, курага;



## Темы для классных часов:

1. Пирамида питания.
2. Питание в период экзаменов.
3. Подросток и диета.
4. Несколько слов о фастфуде...
5. Меню против стресса.
6. Традиции русской кухни.
7. Пост: «за» и «против».
8. Овощи и фрукты — полезные продукты.
9. Вкусно и полезно!



Буклет подготовлен по материалам журнала «Здоровье школьника»



# Еда - с характером!

...Все дети разные. Поэтому и меню школьника должно соответствовать характеру ребенка, его увлечениям и образу жизни. Наш буклет подскажет учителям, родителям и самим детям, как это сделать правильно.





## Для скандалиста — овсянка!



### Ваш ребенок:

- азартный спорщик;
- он склонен к соперничеству;
- слишком агрессивно реагируют на самые обычные жизненные ситуации;

Подростков, склонных к агрессивному поведению, нельзя кормить продуктами с такими добавками, как **нитрат калия (E-252), нитрат натрия (E-251) и нитрит натрия (E-250)**. Нитраты и нитриты добавляют в колбасы, сосиски, копчености и во многие мясные консервы для придания им привлекательного вида. Они придают изделиям стойкий «мясной» розовый цвет. Первые признаки «передозировки» нитритов – раздражительность, немотивированная агрессия



### Персональное меню:

- начинать день следует с геркулесовой каши с ложкой пшеничных отрубей;
- замените продукты с нитратами блюдами из натурального мяса и рыбы;
- при покупке овощей, особенно корнеплодов, отдавайте предпочтение некрупным клубням, там меньше нитратов;
- Включите в рацион блюда из белой фасоли, шиповник, пшено, морковь, орехи.



## За вредность — индейка...

### Ваш ребенок:

- недавно послушный ребенок стал взрывным, колючим и упрямым;
- стал легко возбудимым;
- с сарказмом критикует всех и все, что Вы ему предлагаете.



Ученые доказали, что такое поведение является симптомом, говорящим о нарушении фосфорно-кальциевого обмена, возникающем из-за недостатка **триптофана, витаминов B6 и B3**.

### Персональное меню:

- не смешивать углеводы с белками;
- исключить сладости;
- на завтрак можно дать ребенку яйца, творог, котлеты или бифштекс;
- для обеда хороши овощные блюда: салат, вегетарианский борщ, овощные голубцы или отварная цветная капуста под молочным соусом;
- идеальным вечерним блюдом для них будет отварная индейка под соусом с грецкими орехами и теплое молоко.



## От рассеянности — бутерброд? ?!

### Ваш ребенок:

- стал очень обидчивым;
- отличается несобранностью;
- постоянно все забывает
- очень невнимательный, вечно летает в облаках;



Если дети растут, как князь Гвидон, не по дням, а по часам, то сколько же им нужно стройматериалов для организма!

**Кальция, магния и фосфора**, которые ребята получают из пищи, им не хватает. Появляется угроза хрупкости костей и кариес зубов. Кроме того, дефицит этих минералов сказывается на состоянии нервной системы, ухудшается память и внимание страдает успеваемость.

### Персональное меню:

- регулярно употреблять кисломолочные продукты (творог, сметана, кефир);
- блюда из печени, беконной свинины;
- винегрет или салаты из свеклы;
- тахинная халва на сладкое или печенье с кунжутом;
- зелень;
- суп из бобовых
- в школу «сэндвич с секретом»: из булочки вырезать мякоть и вложить в образовавшуюся полость печеночный паштет.

