

Правильный режим питания

Здоровое питание в детском и подростковом возрасте способствует здоровью в будущем, обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности, создает условия для адекватной адаптации их к окружающей среде и формирует здоровье взрослого населения.

Недостаток белка, витаминов и микроэлементов приводит

- к задержке в развитии,
- повышает риск возникновения инфекций,
- анемии,
- сердечно-сосудистых и других заболеваний.



- **Завтрак** перед уходом в школу должен состоять из двух блюд. Первое блюдо может быть кашным, овощным или мучным. Очень полезно также давать ребенку творог или яйцо, второе блюдо – чай с молоком, молоко, кофе, хлеб с маслом и сыром.

- В школе ученик должен **ОБЯЗАТЕЛЬНО** получить горячий завтрак.

- Длительное голодание по 6-7 часов приводит к более быстрому утомлению и может способствовать развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта и др.

- Придя, домой из школы, ребенку необходимо получить **полноценный обед** из 3-х блюд. Первое блюдо не является основной частью обеда, поэтому не следует давать детям много жидкого блюда, школьникам 7-11 лет достаточно 300г супа. Основная часть обеда – второе блюдо должно быть мясное, рыбное с кашным или овощным гарниром. Третье блюдо – сладкое (компот, кисель и др.)

- На **полдник** детям необходимы: кефир, молоко, чай со сдобной булочкой, ватрушкой, пряником. Хорошо дополнить полдник ягодами, фруктами.

- **Ужинать** детям нужно не позднее, чем за 1-1,5 часа до сна. Ужин не должен быть очень обильным, так как сон с переполненным желудком обычно бывает беспокойным. Ужин должен состоять из двух блюд: первое – творог, рыба, яйца, овощи, кашные и мучные блюда, второе – молоко, кефир, простокваша, кисель и др.

- Детей нужно приучать есть не спеша, тщательно пережевывая пищу, не отвлекаясь, так как чтение, оживленные разговоры и т.д. во время еды затормаживают выделение пищеварительных соков и ухудшают процесс пищеварения.



Старайтесь использовать продукты антиоксидантного действия

Антиоксиданты – соединения различной химической природы, способные тормозить или устранять свободнорадикальное окисление органических веществ. Антиоксидантными свойствами обладают витамины А, С и Е.

Источник их поступления в организм – различные растения и продукты животного происхождения:

- **Витамин С** (70-100 мг/сут): шиповник, черная смородина, сладкий перец, облепиха, черноплодная рябина, земляника, томаты, цитрусовые, капуста, зеленый лук.
- **Витамин Е** (12-17 мг/сут): облепиха, кукуруза, бобовые, нерафинированные растительные масла (лучше оливковое), гречка, семечки подсолнуха, семена злаковых.
- **Витамин А** (1-1,5 мг/сут): говяжья печень, сливочное масло, яичный желток; бета-каротины: морковь, красный сладкий перец, петрушка, щавель, сельдерей.

Основными источниками поступления микроэлементов в организм являются следующие продукты:

- **Йод** (50-180 мкг/сут): морская капуста, морепродукты, рыба, фасоль, гречневая крупа, чеснок, салат, свекла, огурцы, черноплодная рябина. Поскольку в растительной продукции, выращенной на наших почвах, йода нет, наиболее доступным и эффективным способом восполнения дефицита йода является ежедневное употребление йодированной соли в обычном количестве (5-6 граммов в сутки).
- **Цинк** (16 мг/сут): кукуруза, грецкие орехи, овсяная крупа, рис, горох, фасоль, семена подсолнечника и тыквы, картофель, цветная капуста, свекла, морковь, щавель, желток яйца, печень, говядина, креветки, сельдь, судак.
- **Медь** (2 мг/сут): растительные продукты (свекла, картофель, яблоки, горох, фасоль, орехи, соя, овсянка, гречка), сыр, печень, рыба, мясо.
- **Селен** (100 мкг/сут): чеснок, зерновые (особенно рис, ячмень, овес), рыба. Селен входит в состав фермента глутатионпероксидазы, участвующей в обезвреживании свободных радикалов.
- **Кобальт** (100 мкг/сут): щавель, груши, укроп, свекла, зеленый лук, черная смородина, рыба, морковь, клюква, рябина, орехи, горох, фасоль, бобы. Кобальт необходим для системы кроветворения, входит в состав витамина В1.
- **Магний** (280-300 мкг/сут) способствует обмену углеводов и белков. Содержится в зеленых листовых овощах, морской капусте, цельном зерне, бобовых, орехах, семечках и редьке.
- **Железо** (100-150 мкг/сут) – компонент гемоглобина, увеличивает сопротивляемость организма. Содержится в мясе, рыбе, яблоках, салате, изюме, рябине черноплодной, цельном зерне, орехах и семечках.

Особое внимание необходимо уделить назначению калия (овощи, фрукты) как микроэлементу, вытесняющему цезий, и кальцию (молоко и молочные продукты, гречневая крупа), вытесняющему из организма стронций.