

ПАЯМЯТКА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Три основы, которые необходимо помнить при формировании рациона питания детей и подростков, обучающихся в школе:

- 1.Рост и развитие;
- 2.Здоровье и иммунитет;
- 3.Концентрация и успеваемость.

Что входит в здоровый рацион?

Фрукты и овощи

Фрукты и овощи являются основой здорового питания для детей и подростков. Растительная пища богата витаминами, минералами и антиоксидантами, которые помогают укрепить иммунную систему и защитить организм от различных заболеваний. Кроме того, фрукты содержат фруктозу и другие полезные сахара, которые являются главным топливом для мозга.

Белки

Белки являются необходимым компонентом здорового питания школьников. Это главный строительный материал человеческого тела, особенно значимый в период бурного развития детского организма. Они помогают росту и укреплению мышц и суставов, а также улучшают функционирование внутренних органов. (яйца, творог, мясо, рыба)

Сложные углеводы

Комплексные углеводы (полисахариды), такие как клетчатка, крахмал и гликоген, позволяют организму получать необходимую энергию. Их отличительная особенность в том, что на усвоение продукта требуется дополнительное время. В результате процесс получения и траты калорий идет сбалансированно, не образуется лишняя энергия, которую тело могло бы упаковать в жировую ткань. Сложные углеводы содержатся, например, в цельнозерновом хлебе, рисе, овсянке и фасоли.

Полезные жиры

Или иначе полиненасыщенные жирные кислоты: омега-3, омега-6 и омега-9. Они помогают улучшить работу мозга, укрепить сердце и сосуды, а также благотворно влияют на зрение.

Вода

Вода поддерживает требуемый уровень гидратации организма, это основной растворитель, необходимый для доставки полезных элементов во все органы и

ткани. Употребление достаточного количества чистой воды помогает работе мозга и концентрации во время учебы.



Как организовать правильное питание для школьников?

1. Регулярные приемы пищи:

Школьники нуждаются в регулярных и сбалансированных приемах пищи, чтобы поддерживать стабильный уровень энергии. Рекомендуется предлагать им пять-шесть небольших приемов пищи в течение дня, включая завтрак, перекусы, обед и ужин.

2. Завтрак как важнейший прием пищи:

Завтрак является самым важным приемом пищи для школьников. Он обеспечивает необходимую энергию после ночного голода и помогает поддерживать концентрацию и внимание в течение учебного дня. Завтрак должен включать источники углеводов (например, хлеб или каши), белков (таких как яйца, творог или йогурт) и овощи или фрукты.

3. Вариативность и разнообразие:

Важно предлагать школьникам разнообразные продукты, чтобы обеспечить полный спектр питательных веществ. Поощряйте их употреблять фрукты, овощи, цельные зерна, молочные продукты, мясо или рыбу в разных комбинациях и блюдах.

4. Ограничение сахара и обработанных продуктов:

Следует ограничить потребление сахара и обработанных продуктов, таких как газированные напитки, сладости и фастфуд. Сахарные продукты могут вызывать скачки уровня сахара в крови и снижать концентрацию.

5. Увлечение детей готовкой:

Вовлекайте школьников в готовку пищи. Это поможет им понять, что здоровое питание может быть интересным и вкусным. Учите их выбирать продукты, готовить простые блюда и осознавать значение разнообразной и сбалансированной питательной ценности.

6. Образец для подражания:

Родители и педагоги должны быть образцом для школьников в отношении правильного питания. Если они сами придерживаются здорового образа жизни, школьники будут склонны следовать их примеру.

Помните, что правильное питание для школьников — это не только забота о их физическом здоровье, но и основа для улучшения учебных результатов и общего благополучия. Предоставляя школьникам правильное питание, мы помогаем им раскрыть свой полный потенциал и достичь успехов в учебе и жизни.

Правильно питайтесь и будьте здоровы!