

Советы родителям по правильному питанию школьников

Питание школьников - один из главных вопросов, тревожащих родителей в течение всего учебного года. К составлению правильного полноценного рациона требуется полный подход с учетом особенностей детского организма. **Изучение школьной программы требует от детей высочайшей умственной деятельности**, поэтому нужно послушать советы по правильному питанию для школьников.

Миф №1. «Сладости приводят к сахарному диабету». На самом деле, глюкоза сама по себе не может вызвать диабет. Диабет возникает из-за того, что клетки тела перестают реагировать на инсулин.

Миф №2. «Каждый человек должен принимать витамины». Если вы употребляете много фруктов, овощей, продуктов из цельного зерна, нежирные молочные продукты и белковую пищу, то вам необязательно принимать дополнительные витамины.

Миф №3. «От углеводов толстеют». Однако человек, который ест углеводы в разумных количествах, никогда не растолстеет. Организм получает энергию именно из углеводов, поэтому не следует чересчур сокращать их количество.

Миф №4. «Яйцо - повышает уровень холестерина». Тем не менее, если употреблять яйца в умеренных количествах, это не представляет никакой опасности. По данным исследований, при употреблении 1 яйца в день уровень холестерина не повышается. При этом яйца богаты различными полезными веществами необходимыми организму.

Миф №5. «Клетчатка может вызвать обострение при синдроме раздраженного кишечника (СРК)». Есть два вида клетчатки: растворимая (персики, апельсины, капуста, картофель, бобовые и т.д) и нерастворимая (орехи, неочищенный рис, сухофрукты, хлеб, отруби и т.д.). Нерастворимая клетчатка, действительно, при злоупотреблении может привести к ухудшению состояния здоровья. Растворимая клетчатка напротив легко усваивается, улучшает состояние моторики желудка.

Миф №6. «Нужно выпивать восемь стаканов воды в день». Организм теряет воду с потом, дыханием, выделениями. Эти потери нужно восполнять, но необязательно именно восемью стаканами воды.

Миф №7. «Коричневые продукты из злаков полезны, так как сделаны из цельномолотых зерен». Коричневый краситель и различные добавки могут легко ввести в заблуждение. Читайте информацию на этикетке, чтобы выбрать продукты, которые действительно изготовлены из цельных зерен.

Миф №8. «Чтобы нарастить мышечную массу, нужно принимать белковые пищевые добавки». Вопреки утверждениям компаний, производящих пищевые добавки, дополнительный белок не влияет на мускулатуру, если человек не занимается интенсивными силовыми тренировками.

Миф №9. «Пища помогает быстрее восстановиться после физической нагрузки». После тренировок спортсмены должны немедленно восстанавливать запасы гликогена. Для этого нужны, в основном, углеводы. В этом случае хорошо подойдет шоколадное молоко с низким содержанием жира или углеводный спортивный напиток. После силовых тренировок совсем не обязательно есть немедленно.

Миф №10. "Школьный бутерброд " заменяет обед, позволит преодолеть чувство голода" "Школьный бутерброд" не может заменить полноценного обеда. Поэтому важно объяснить ребенку, особенно если он остается после уроков на "продленку", что очень важно и полезно есть "горячее".

Компоненты

правильного

питания

ПНЖК - полиненасыщенные жирные кислоты **Omega-3**. Их содержанием славятся

жирные сорта рыбы (такие как тунец, анчоусы, семга, сардина, скумбрия).
Глюкоза. Она является основным "топливом" нашего головного мозга. Для пополнения глюкозного запаса необходимо употреблять в пищу углеводы, содержащиеся в крахмалистых продуктах. Включите в пищу на завтрак мюсли или горячую кашу из цельнозерновой крупы.

Триптофан. Данная аминокислота является незаменимой, так как она необходима для выработки так называемого "вещества счастья" - серотонина. Это вещество, в свою очередь, отвечает за правильное взаимодействие между нервными волокнами и нервными клетками. Поэтому необходимо обязательно включать в свой рацион продукты, которые содержат большое количество триптофана: таковыми являются, например, шоколад и бананы.

Магний. Он является одним из важнейших веществ, которые помогают нашему организму бороться со стрессом. Магний содержат орехи, шоколад, бобовые, рыба, молоко, шпинат, брокколи, спаржа, кукуруза, хлеб грубого помола, минеральная вода с повышенным содержанием магния.

Витамины группы В. Данным витамином богаты картофель, рыба, молоко, бобовые и продукты из муки грубого помола. Включение в свой рацион продуктов, которые описаны выше, поможет организму получить посредством питания большинство необходимых ему веществ.