

Рациональное питание школьника

должно состоять из первого горячего блюда, мясного или рыбного блюда с гарниром, лучше из овощей. Нельзя забывать и о необходимости свежих овощных салатов. Питаясь, ты получаешь энергию, которая необходима твоему телу каждый день! Пища необходима организму для роста и сопротивления болезням.

Основные принципы рационального питания

1. Пища должна быть разнообразной. Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня, а в течение недели - не более 2-3 раз. Завтрак для школьников должен быть обязательным. Желательно утром предлагать горячее блюдо (творожная запеканка, молочная каша или мясное блюдо), содержащее достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих расходов энергии. Обед ужин детям лучше предлагать лёгкие молочно-растительные блюда, молочные или овощные.

2. Есть нужно регулярно, не менее 4 раз в день!

- 7.00-7.30-завтрак (25% рациона),
- 11.00-12.00-горячий завтрак в школе (20% рациона),
- 15.00-16.00 -обед по возвращению из школы, или в группе продлённого дня (35%рациона),
- 19.00-20.00- ужин (20% рациона).

3. Еда должна быть качественной и безопасной.

Мой руки перед едой, учись различать свежие и не свежие продукты, осторожно обращай с не знакомыми продуктами.

4. А вот этого лучше избегать, поскольку бесполезно.

- чипсы; гамбургеры, чизбургеры;
- сосательные и жевательные конфеты с высоким содержанием сахара.
- сильногазированные напитки;
- мучные жареные кулинарные изделия;
- натуральный кофе;
- безалкогольные тонизирующие напитки;
- пищевые концентраты на основе костных и грибных бульонов, пищевые концентраты на основе искусственных ароматизаторов;
- продукты, содержащие пищевые добавки.

Пища

Наше тело состоит из миллиардов очень маленьких клеточек, как дом из кирпичиков. Эти «кирпичики» такие маленькие, что их можно увидеть только через специальный увеличительный прибор-микроскоп. Называются «кирпичики» клетками. Клетки работают непрерывно, даже когда мы спим, поэтому надо питаться так, чтобы дать им энергию. Принимать пищу примерно 4 раза в день. Каждый раз пища должна содержать все, что нужно нашим клеткам:

-белки, помогающие строить новые клетки нашего тела и расти. Они содержатся в мясе, яйцах, рыбе, сыре, молоке;

-углеводы, дающие силу и энергию. Они находятся в сахаре, хлебе, картофеле;

-жиры, которые тоже дают энергию и защищают нас от холода, образуя тонкий слой жира под кожей. Они содержатся в растительном и сливочном масле, в шоколаде и сухофруктах;

-витамины, которые помогают пищеварению; они с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости.

Пища, которую следует избегать

Рафинированный сахар и продукты с его содержанием - джемы, желе, мармелад, шербеты, конфеты, пирожное, жевательная резинка, пирожки, кондитерские изделия, пудинги, фруктовые соки с сахаром, фрукты, консервированные в сиропе. Кетчуп, горчица, уксус, острые соусы. Солёные продукты, такие как картофельные чипсы, солёные орешки, солёные крекеры. Белый рис и очищенный ячмень. Жареное. Насыщенные жиры и гидрогенизированные масла (враги сердца, закупоривающие кровеносные сосуды). Маргарин (насыщенные жиры и гидрогенизированные масла). Натуральный кофе и кофе без кофеина, чай и алкогольные напитки. Свежая свинина и продукты из неё. Копчёная рыба в любом виде. Копчёное мясо-ветчина, бекон, колбаса. Мясо для ланча: сосиски, салями, солонина и любые виды мяса, содержащие нитраты и нитриты натрия. Сухие фрукты, содержащие двуокись серы в качестве консерванта. Цыплята, напичканные различными стимуляторами, и продукты из них.

Консервированные супы (читайте этикетки, обращая внимание на содержание сахара, консервантов, крахмала, белой или пшеничной муки). Продукты из белой муки – белый хлеб, ржаной хлеб с добавлением пшеничной муки, яблоки, запеченные в тесте, пицца, пироги, пирожное, булочки с изюмом, соусы и подливки.

Несвежие овощи и салаты, подогретую картошку.

Наиболее дорогие, отборные сорта мяса имеют очень высокое содержание жиров и часто жирность мяса более дешёвые сорта – это как раз то, что надо.

Перед приготовлением срежьте жир и готовьте мясо на решетке, чтобы растапливающийся жир не впитывался обратно в мясо. Не ешьте жареную пищу, так как это приводит к нарушению пищеварения и тяжелым сердечным заболеваниям. Большие куски мяса на сковороде в шипящем жиру – враги вашего сердца и всего организма.