

Азбука еды для школьника

Что нужно знать родителям, чтобы составить базовый рацион для детей-учеников?

Не секрет, что пища должна соответствовать образу жизни человека.

Для школьника – это вопрос стратегический. Поскольку в этот период ребенок должен не только утолить актуальные потребности своего ума и тела, но и заложить основу для своего будущего развития. Предлагаем родителям познакомиться с базовым рационом школьника. А также с тем, что лучше в него не включать.

Современные исследования показывают, что сегодня школьники недополучают целый ряд важных питательных элементов. Как правило, это происходит из-за грубого нарушения основных правил питания детей и злоупотребления фаст-фудом.

Школьника со сбалансированным рационом видно невооруженным взглядом, ведь оптимальный запас витаминов и микроэлементов позволяет ему успешно переносить даже серьезные нагрузки на нервную систему.

Ниже мы перечислим базовые, то есть самые важные, продукты для меню школьника. При этом не стоит забывать, что чем разнообразнее рацион вашего чада, тем лучше.

Заветная шестерка – обязательный рацион

Мясо

- польза: полноценный белок, железо, цинк, витамин В12. Необходимы для физического развития и укрепления иммунной системы.

Рыба

- польза: белок, ценные полиненасыщенные жирные кислоты, витамин D, кальций, фосфор. Легко усваивается, идеальное сочетание с овощами.

Овощи и фрукты

- польза: минеральные соли, природные сахара, пищевые волокна, витамин С, бета-каротин и др.

Творог

- польза: пищевые волокна, витамины группы В. Легко усваиваются, полезны для работы кишечника, улучшают обмен веществ, повышают иммунитет.

Каши молочные

- польза: сложные углеводы, витамины группы В, белок, легко усваиваемый молочный жир. Надолго обеспечивают чувство сытости.

Неприкасаемая шестерка – вредные продукты

Газированные напитки содержат простые углеводы, искусственные добавки, ароматизаторы. Способствуют увеличению массы тела, подавляют аппетит, «ломают» режим питания, являются причиной дискомфорта в желудочно-кишечном тракте, при избытке сахара повышают риски переломов.

Чипсы и сухарики содержат избыток калорий, соли, масла, ароматизаторов, красителей и усилителей вкуса.

Блюда в панировке могут содержать канцерогены.

Сосиска в тесте содержит избыток жира и соли. Трудно усваиваются в сочетании с тестом.

Леденцы, шипучки содержат простые углеводы, искусственные добавки, ароматизаторы. Способствуют увеличению массы тела, провоцируют кариес, воспаления в желудочно-кишечном тракте.

Блюда быстрого приготовления (лапша, пюре и т.п.) содержат избыток соли, красители, усилители вкуса. Эффект сытости кратковременный, так как калорийность высокая, а питательных веществ мало. Способствуют воспалению желудочно-кишечного тракта.