

Вся правда о «еде»

Забываясь о безопасности, мы ставим на двери крепкие замки и учим детей обходить стороной темные переулки. И даже не задумываемся, что каждый день во время завтрака, обеда и ужина нешуточно рискуем.

Содержимое наших холодильников может быть опасно для здоровья. Большая часть продуктов не соответствует стандартам качества. Ни крупные супермаркеты, ни разрекламированные бренды не являются гарантией безопасности.



Составляем меню для школьника

Согласно исследованиям института возрастной физиологии РАО, который изучал показатели работы сердца и дыхания школьников во время уроков, ребёнка по степени напряжения организма в момент занятий можно сравнить с космонавтом, находящимся в невесомости.

Эмоциональная и интеллектуальная нагрузка ученика настолько велика, что он тратит огромное количество калорий – мозг школьника расходует почти 25% полученной с пищей энергии, в то время как «голова» взрослого – лишь 3-4%. Поэтому дети в возрасте 7-10 лет вместе с едой должны получать около 2000 ккал в сутки, в 11-14 – уже 2400-2600 ккал, а в 16 лет – 3000 ккал (их родители – 2000-2200 ккал, а бабушки и дедушки – всего 1500 ккал).

Умный и здоровый организм не должен принимать жареную картошку, яичницу и шоколадные батончики. Настоящим отличникам нужны совсем другие продукты. Детские диетологи не устают повторять – утром ребёнок должен съесть что-нибудь тёпленькое, не слишком жирное и не очень сладкое. Поэтому настоящей царицей здорового завтрака во все времена являлась мамина молочная каша.

Она богата сложными углеводами, которые постепенно отдадут глюкозу в кровь, и ребёнок будет чувствовать себя сытым вплоть до школьного обеда. Самая лучшая каша – гречневая, в ней много необходимых для активной работы мозга растительных белков, фосфора, кальция, железа и витаминов группы В. На втором месте по полезности стоит овсянка, причём сваренная из хлопьев: в таком виде она легче усваивается. В рисовой больше крахмала и меньше белка.

Пейте, дети, молоко!

Среди продуктов питания, которые природа подарила человеку, молоко – один из самых полезных. Не случайно в древности его называли «эликсиром долголетия» и рекомендовали детям и взрослым, здоровым и больным. Белки молока незаменимы для ребёнка – они легко перевариваются, не требуя особо напряженной работы пищеварительных желез.

Настоящая кладёшь ценных аминокислот – это рыба и морепродукты.

Их уникальный состав помогает активизировать и восстанавливать клетки мозга – это белок, полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 (особенно их много в сёмге, форели, скумбрии, селёдке), фосфор, кальций, йод, селен, жирорастворимые витамины А и Е. За неимением морепродуктов нужно есть морскую капусту. Ведь в ней содержатся микроэлементы морской воды, схожей по своему составу с кровью человека. Кроме того, ламинария богата калием, натрием, магнием, кремнием, кальцием, йодом, железом и другими элементами, которые сложно найти в повседневной пище. Морская капуста лидирует и по витаминному составу. А, В1, В2, В12, С, Д, Е, Н, провитамин F, РР, В9, В15 – вот далеко не полный перечень необходимых организму веществ, которые содержатся в этом продукте.

Шоколад в пределах разумного

Ничто не бодрит так в период экзаменов, как шоколад, буквально после дольки открывается второе дыхание! В лакомстве содержатся углеводы, которые являются пищей для клеток мозга. Но всё хорошо в меру. Для школьников младших классов будет довольно и дольки молочного шоколада, для старшеклассников достаточно дольки чёрного. В отличие от благородного шоколада карамельки и леденцы – настоящая угроза подрастающему организму. Во-первых, кариес души не чает в остающейся на зубах патоке, во-вторых, от химической гадости страдает поджелудочная железа.

Идеальный режим питания школьника:

Завтрак дома – 7.30-8.00

Горячий завтрак в школе – 11.00-11.30

Обед дома – 14.00-14.30

Полдник – 16.30-17.00

Ужин – 19.00-19.30.