



Принципы рационального питания школьников

1. Соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергозатратам.
2. Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма.
3. Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров и углеводов, а также белков и жиров растительного происхождения).
4. Использование широкого ассортимента продуктов, в том числе овощей, фруктов, ягод, разнообразной зелени.
5. Правильная кулинарная обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности, высоких органолептических свойств и усвояемости пищевых веществ.
6. Строгое соблюдение режима питания.

Чтобы сохранить зрение, обязательно употребляйте морковь, щавель, зелёный лук, красный перец, помидоры, яблоки, абрикосы, рыбий жир. Все эти продукты содержат ацетат, или витамин А. Нехватка этого витамина в рационе грозит близорукостью, так как зрительный аппарат испытывает колоссальные перегрузки.

Чтобы помочь мозгу, используйте такие продукты, как нежирный творог, треска, печень, горох, овсяная крупа, рис, яйца, соя. В них много

холина – витаминообразного вещества (природного нейромедиатора), заставляющего нервные клетки проводить через себя нервные импульсы.

Именно эта функция делает наш мозг думающим, запоминающим и воспроизводящим "устройством" нашего организма.

А такие продукты, как сливочное масло, сыр, свинина и свиное сало, мозг, сердце, рыба, молоко, жизненно необходимы растущему и развивающемуся мозгу, потому что все они содержат холестерин.

Последние годы много говорят о его вреде, и у большинства людей уже сложилось впечатление, что холестерин – это настоящий яд для нашего организма. *Но это не так!*

О его важности можно судить только по одному факту – человеческий мозг почти полностью состоит из *холестерина (15%) и воды (80%)*.

Поэтому помните: вреден не сам холестерин, а его избыток. Очень полезны для нормальной работы нервной системы такие продукты, как нежирная говядина, мясо птицы, твёрдые сыры. В них много цинка, который также напрямую влияет на оперативную память и способность к воспроизведению заученного.

Ученики постоянно сталкиваются с необходимостью быстро вспомнить усвоенный материал, поэтому для них особенно важно, чтобы память выдавала информацию безотказно и по первому требованию, как хороший компьютер.

Чтобы поддерживать силы, рекомендуется готовить блюда, используя рис, манную и гречневую крупы, картофель, виноград, арбуз, капусту, сахар. Это основные поставщики углеводов, которые в свою очередь являются главными источниками энергии. Именно благодаря углеводам, ноги будут быстрее бегать, а мышцы спины надёжно поддерживать позвоночник в нужном положении.

Соя, сыры, рыба, горох, фасоль, хлеб, молоко, творог содержат большое количество белков. Для растущего организма белки нужны, как воздух. Они – незаменимая часть питания. Белок нужен мышцам для их роста. Это строительный материал, из которого создаются все клетки нашего организма