

## **РОСПОТРЕБНАДЗОР РЕКОМЕНДУЕТ:**

### **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.

Типичные недостатки питания школьников:

- 1) мало кальция, который необходим для формирования костей и скелета, правильной осанки
- 2) недостаток полиненасыщенных жирных кислот - они влияют на обмен веществ, поддерживают иммунную систему, улучшают кровообращение.
- 3) дефицит витаминов которые исключительно важны для работы мозга и укрепления иммунитета.

**Базовые** (самые важные) продукты для меню школьника.

### **Заветная шестерка – обязательный рацион**

#### **Мясо**

Как часто употреблять: ежедневно, предпочтительно в первой половине дня

способ приготовления: тушеное/запечённое

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

#### **Рыба**

Как часто: не менее 2-3 раз в неделю

способ приготовления: запечённая/тушеная/отварная/рыбные котлеты/паровая

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

## **Овощи и фрукты**

Как часто: ежедневно не менее 400 грамм

способ приготовления: в натуральном виде/в салатах (заправка растительным маслом, соком лимона, желательно не солить)/запеканки из круп и овощей.

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

## **Творог**

Как часто: ежедневно

способ приготовления: в натуральном виде/запеканки с добавлением сухофруктов польза: кальций, легко усваиваемый молочный белок

## **Йогурты со злаками**

Как часто: ежедневно по 200 мл (стакан)

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

## **Каша молочные**

Как часто: ежедневно, предпочтительно утром

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

## **Неприкасаемая шестерка – вредные продукты**

### **Чипсы и сухарики**

Вред: содержат избыток калорий, соли, масла, ароматизаторов, красителей и усилителей вкуса.

### **Газированные напитки**

Вред: 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.

### **Сосиска в тесте**

Вред: содержат избыток жира и соли. Трудно усваиваются в сочетании с тестом.

### **Блюда быстрого приготовления (лапша, пюре и т.п.)**

Вред: содержат избыток соли, красители, усилители вкуса. Эффект сытости кратковременный, так как калорийность высокая, а питательных веществ мало. Способствуют воспалению желудочно-кишечного тракта.

### **Блюда в панировке: куриные крылышки, наггетсы и т.п.**

Вред: поскольку панировка активно впитывает жир во время жарки, могут содержать канцерогены.

### **Леденцы, шипучки**

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

Школьника со сбалансированным рационом видно невооруженным взглядом, ведь оптимальный запас витаминов и микроэлементов позволяет ему успешно переносить даже серьезные нагрузки на нервную систему. Чем разнообразнее рацион вашего ребенка, тем лучше.

Ведущий специалист –эксперт ТО Роспотребнадзора в г. Ленинске-Кузнецком, г. Польшаево, Ленинск-Кузнецком районе Домрачева Г.В.