Как организовать питание школьника?

Жизнь современного ребенка чрезвычайно активна и сложна. Ребенку нужны постоянная забота и полноценное питание, чтобы сохранить здоровье и высокую работоспособность. Правильный режим питания – основа здоровья и успехов в учебе Питание ребенка должно быть регулярным, сбалансированным и полезным. Содержание белков, жиров и углеводов следует поддерживать в соотношении примерно 1:1:4. Важно не перегружать рацион сладостями, жареными и копчеными продуктами, насыщать его свежими овощами и фруктами. Укреплению здоровья и активизации умственной деятельности способствуют:

витамин А помогает сохранить зрение в условиях возрастающих нагрузок. Содержится в моркови, сливочном масле, жирной рыбе, щавеле, красном сладком перце, помидорах. Помогает укреплять память. Входит в состав морепродуктов, твердых сыров, мяса птицы и постной говядины;

витамин В4 оптимизирует работу нервных клеток. Его источниками являются бобовые, творог, печень, рис, овсяная крупа, печень и яйца;

белки. «Строительный материал», необходимый для создания клеток растущего организма. Им богаты нежирное мясо, рыба, молочные продукты, бобовые. Растительные и животные белки должны присутствовать в рационе школьника в соотношении 2:3;

полезные углеводы основной источник энергии. В большом количестве содержатся в картофеле, капусте, крупах, винограде, высококачественных макаронных изделиях.

Жиры, которые потребляет ребенок, должны быть преимущественно растительными (они лучше усваиваются). Кроме того, в качестве источника жиров подходят молочные продукты и орехи.