

## "Составляем меню для отличника"

Источник: <http://www.vlg.aif.ru/tips/article/17653>

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, PP, 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 чаёт 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.