



681035

**г. Комсомольск - на -
Амуре**

ул. Дикопольцева, 34/5

МОУ СОШ

**с углубленным изучени-
ем предметов художест-
венно-эстетического цик-
ла №23**

Телефон: (4217) 527215

Снижение содержания кислорода и глюкозы в крови ниже необходимого уровня приводит к ухудшению мозговых функций. В свою очередь, это может являться одной из причин, по которой снизится умственная работоспособность и ухудшится восприятие учебного материала учащимся.

Родители возлагают основные надежды на полноценный завтрак - ведь они сами контролируют этот процесс дома. Но не все знают, какой именно завтрак является самым ценным для школьника. Кто-то старается включить в завтрак наибольшее количество углеводов, которые "отвечают" за умственную деятельность. И на самом деле, после плотного углеводного завтрака количество глюкозы в крови значительно повышается, но если углеводов чересчур много, то за этим, уже через 1,5-2 часа, содержание глюкозы может столь же резко понизиться.

В связи с этим медики предлагают включать в завтрак так называемые сложные формы углеводов. К примеру помимо кондитерских изделий, варенья и сладкого чая, в утренний завтрак школьников обязательно должны входить макароны, каши, хлебобулочные изделия, свежие овощи, фрукты, особенно яблоки.

Советы родителям о питании школьников

Если прислушиваться к советам по правильному питанию для школьников, то ребенок будет хорошо учиться и всегда находиться в прекрасном расположении духа. Каждому, работающему в сфере питания школьников, стоит помнить, что полноценное питание детей в самый ответственный период их формирования и роста личности - это главный путь здоровья нации.

Аппетит на 5+



Дети школьного возраста нуждаются в сбалансированном питании, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым. Ниже вы найдете информацию о том, на чем базируется здоровое питание школьников.

Регулярный прием пищи

Детям необходимы регулярные приемы пищи и перекусы между ними. Особенно это важно, когда мы ведем речь о здоровом питании младших школьников. Если вместо этого ребенок привыкнет «перехватывать» что-то на ходу, речи о сбалансированном питании быть, конечно, не может.

Хорошо, когда дети начинают свой день питательным завтраком – например, молоком с хлопьями, чтобы справиться с утренней нагрузкой в школе. Затем – один тост, 1-2 фрукта или кусок кекса дадут им дополнительную энергию, чтобы чувствовать себя бодрыми до обеда. Сам обед желательно сделать как можно более разнообразным.

Основные правила здорового питания школьников рекомендуют родителям следующее:

1-2 раза в неделю ребенку желательно есть рыбу;

1 раз в неделю – красное мясо (такое, как говядина);

1-2 раза в неделю ребенок должен есть бобовые или такие блюда, как фаршированные овощи;

в остальные дни ребенку можно давать белое мясо (например, курицу) или блюда, приготовленные из макаронных изделий.

Примите к сведению, что к здоровому питанию школьников можно приучить с помощью совместных ужинов и обедов по выходным, во время которых вы собираетесь за столом всей семьей.



Уважаемые родители!

Педагоги школы, так же как и вы заботятся о здоровье ваших детей. Возьмите на заметку полезную информацию! Несомненно, начало очередного учебного года стало для многих основным событием сентября. И вновь у тысяч родителей начинает болеть голова – как там их ребенок, все ли в порядке, хорошо ли поел? Питание школьников - один из главных вопросов, тревожащих родителей в течение всего учебного года. К составлению правильного полноценного рациона требуется полный подход с учетом особенностей детского организма. Изучение школьной программы требует от детей высочайшей умственной деятельности, поэтому нужно послушать советы по правильному питанию для школьников. Маленький человечек, который приобщается к знаниям, одновременно не только выполняет сложный труд, но и растет, и развивается, а для всего ребенок должен получать правильное, сбалансированное питание. Высокая умственная деятельность непривычна для первоклассников, она связана с большими затратами энергии. А все связанное с интеллектуальным трудом, в основном зависит от углеводов, запасенных в организме, главным образом от глюкозы. .