**Питание школьника**

Ребенок пошел в школу, в первый класс. Изменился привычный вам и ему образ жизни: режим дня, физические и умственные нагрузки, и даже настроение меняется постоянно. Поэтому ваша первоочередная задача – поддержать будущего академика на первых порах. И это не только психологическая поддержка, но и физическая, которая заключается в банальном правильном питании. Просто сделайте еду полезной и, конечно же, вкусной.

Для того чтобы питание было полезным и укрепляло здоровье маленького ученика, следуйте всего лишь нескольким правилам: используйте полезные продукты, подберите оптимальный режим питания, составьте меню, избегайте или ограничьте использование некоторых продуктов.



**Продукты для рациона первоклассника**

Первый вопрос возникнет сразу же: какие продукты важны в рационе первоклассника? Для растущего организма, который подвергается активной физической и умственной нагрузкам, необходимо получать в достаточном количестве (2400 килокалорий + дополнительных 300-600, если ребенок занимается спортом):

* **Белки** (строительный материал) – мясной, рыбный, молочный, растительный. Они содержатся в продуктах: яйца, мясо, птица, рыба, молоко и кисломолочные продукты, бобовые.
* **Жиры** – животные и растительные. Основной источник: растительное и сливочное масло, а также жирные сорта мяса.
* **Углеводы** (источник энергии) – простые (сахар) и сложные (овощи, фрукты, крупы).
* **Клетчатка** – овощи, фрукты, крупы.
* **Витамины и минералы**. Необходимы для полного усвоения организмом белков, углеводов, жиров, для стабильной работы иммунитета и поддержания в тонусе всего организма. Они содержатся в разных пропорциях во всех продуктах, поэтому, продумывая своему ребенку питание для укрепление иммунитета в первом классе, обратите внимание на группы продуктов, которые в наибольшей степени содержат те или иные витамины и микроэлементы.



**В каких продуктах содержатся необходимые витамины и микроэлементы**

Витамины делятся жирорастворимые и водорастворимые, поэтому, готовя блюда, не забывайте добавлять масло к продуктам-источникам витаминов А, Е, К, D.

**Витамин С** (укрепляет и поддерживает иммунитет) содержат все овощи зеленого цвета, а также болгарский перец, смородина, облепиха, цитрусовые, шиповник, огородная зелень.

**Витамин А** (отвечает за зрение, укрепляет нервную систему) - в желтых, оранжевых, красных овощах и фруктах.

**Витамин Е** (профилактика анемии) –орехи, растительные масла, их выбор сейчас огромен: оливковое, подсолнечное, кукурузное, рапсовое, льняное, кунжутное и др. К тому же, в растительных маслах присутствуют полиненасыщенные жирные кислоты, необходимые для обмена веществ в растущем организме.

**Витамины группы В** (отвечают за энергетический обмен, работу нервной системы) - мясо, печень, молочные продукты, бобовые, яйца, крупы.

**Витамин РР** (улучшает кровоснабжение) – субпродукты, мясо, крупы, орехи.

**Витамин К** (уменьшает свертываемость крови) – огородная зелень.

**Витамин D** (способствует полному усвоению кальция) – яичный желток, морской окунь, печень.

**Аминокислоты и микроэлементы**, необходимые для развития и функционирования костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой, иммунной систем ребенка в основном находятся в продуктах животного происхождения. Но некоторые вещества, необходимые для поддержания умственной деятельности, есть только в продуктах растительного происхождения.

**Например, овощи для развития памяти**: свекла, баклажаны и все темно-зеленые овощи содержат антиоксиданты, которые защищают ткани мозга и предотвращают потерю памяти,

**Шпинат** – микроэлементы, содержащиеся в нем, улучшают умственные способности,

**Топинамбур** – в нем есть вещества, которые защищают мозг от свободных радикалов.



**Что не стоит давать ребенку**

Еще чем нельзя кормить первоклассника:

1. Копченые продукты.
2. Фаст-фуд.
3. Приправы - майонез, кетчупы, аджика, соевый соус, хрен, жгучий перец, горчица, уксус.
4. Натуральный и растворимый кофе.
5. Газированные сладкие напитки.
6. Не рекомендуются грибы, так как они тяжело перевариваются.
7. Будьте умеренны в использовании чеснока, лука, укропа, петрушки и других пряных трав.
8. Замените молочный и белый шоколад горьким. Он намного полезнее.

Продумывая систему питания для своего ребенка-первоклассника, помните - оно должно быть сбалансированным. Здоровая еда помогает ребенку быть в хорошей физической форме, поддерживать умственную активность, а также сохранять здоровье, хорошее настроение, желание учиться. Питание должно быть оптимальным – восполнять потраченную энергию.

Перекармливать не стоит – это может отразиться на состоянии здоровья, что, в свою очередь, снизит физическую и умственную активность.