

Чем кормить школьника, чтобы он хорошо учился?

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Завтрак



Сосиски, бутерброды с колбасой, блины, булki – после такой еды сахар в крови понизится уже на 2-м уроке, и ребёнок почувствует себя уставшим.

Идеальные блюда на завтрак:
гречневая каша, яйца, кисломолочные и молочные продукты.



Время перекуса



Отличная подзарядка для мозга — **орехи и сухофрукты**. В них есть и необходимая энергия, и полезные микроэлементы.

А чтобы перекус был ещё полезнее, их можно добавить в йогурт.



Шоколад для учёбы



Он содержит **углеводы**, которые являются пищей для клеток мозга.

Поэтому шоколад стоит давать ребёнку в период экзаменов: **нескольких долек** в день будет достаточно.



Обед



Днём полезно есть **супы**. Но не наваристые (в них много холестерина и жирных кислот), а овощные или грибные.

Второе должно состоять из курицы и мяса, белковых продуктов или рыбы. Такой состав активизирует и восстанавливает клетки мозга.

Можно добавить бобовые – в них много растительного белка, витаминов, калия и магния.



Ужин



В идеале он должен состоять из **овощей и молочных продуктов**. Такая еда успокоит перегруженную нервную систему.

За час до сна можно предложить ребёнку кефир или простоквашу.

Они нормализуют кишечную микрофлору и повышают иммунитет.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма



4 группа – жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа – белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи – вкусная и полезная добавка к еде



20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

1 группа – злаки и картофель

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%

