

Витамины



Витамин А — обеспечивает нормальное состояние слизистых оболочек и кожи, улучшает сопротивляемость организма, отвечает за нормальное состояние зрения. Витамин А содержится в рыбе и морепродуктах, печени, абрикосах, моркови.

Витамин В1 — улучшает пищеварение, укрепляет нервную систему и память. Этот витамин находится в овощах, рисе, мясе птицы.

Витамин В2 — укрепляет ногти и волосы и положительно влияет на состояние нервов. Содержится в яйцах, молоке, капусте брокколи.

Витамин В6 — отвечает за нормальную работу печени, улучшает кроветворение, благотворно влияет на функции нервной системы. Этот витамин содержится в яичном желтке, пивных дрожжах, бобовых и в цельном зерне.

Витамин В12 — стимулирует рост, способствует кроветворению, улучшает состояние центральной и периферийной нервной системы. Содержится в мясе, сыре, морепродуктах.

Витамин РР — регулирует уровень холестерина и улучшает кровообращение. Витамин РР содержится в рыбе, мясе, орехах, овощах, в хлебе грубого помола.

Пантотеновая кислота — благотворно влияет на функции нервной системы и двигательную функцию кишечника. Содержится в яичном желтке, мясе, фасоли, цветной капусте.

Фолиевая кислота — необходима для роста и нормального кроветворения. Это «зелёный» витамин, фолиевой кислоты много в шпинате, зелёном горошке, капусте и т.д.

Биотин — отвечает за состояние кожи, ногтей и волос, регулирует уровень сахара в крови. Биотин содержится в яичном желтке, буром рисе, соевых бобах, помидорах.

Витамин С — полезен для иммунной системы, соединительной ткани и костей, ускоряет заживление ран. Его много в шиповнике, облепихе, сладком перце, чёрной смородине, лимоне.

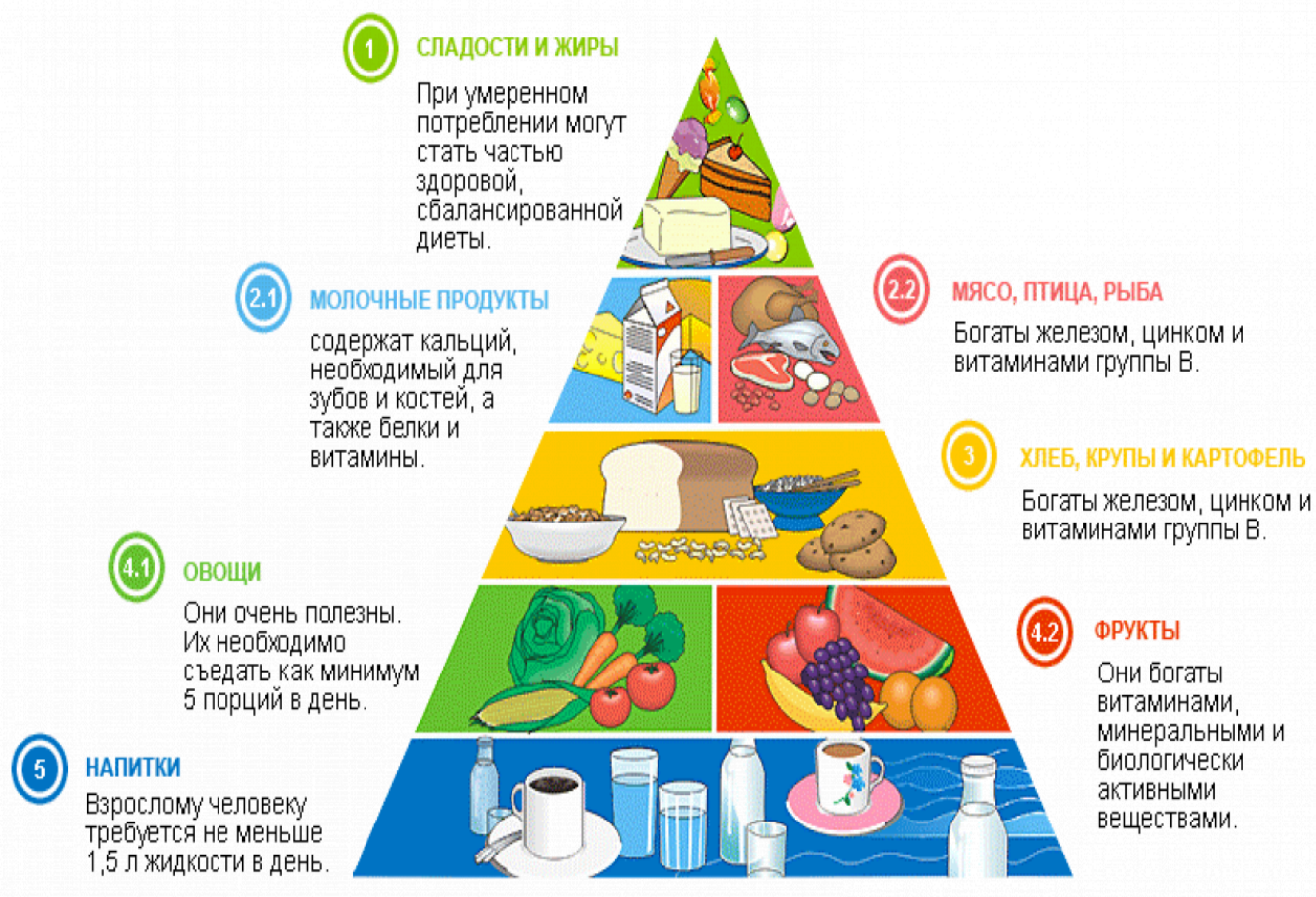
Витамин D — укрепляет зубы и кости. Витамин D находится в печени, икре, яйцах, молоке.

Витамин Е — борется с разрушительным воздействием свободных радикалов, влияет на функции эндокринных и половых желёз, замедляет старение. Содержится в орехах и растительных маслах.

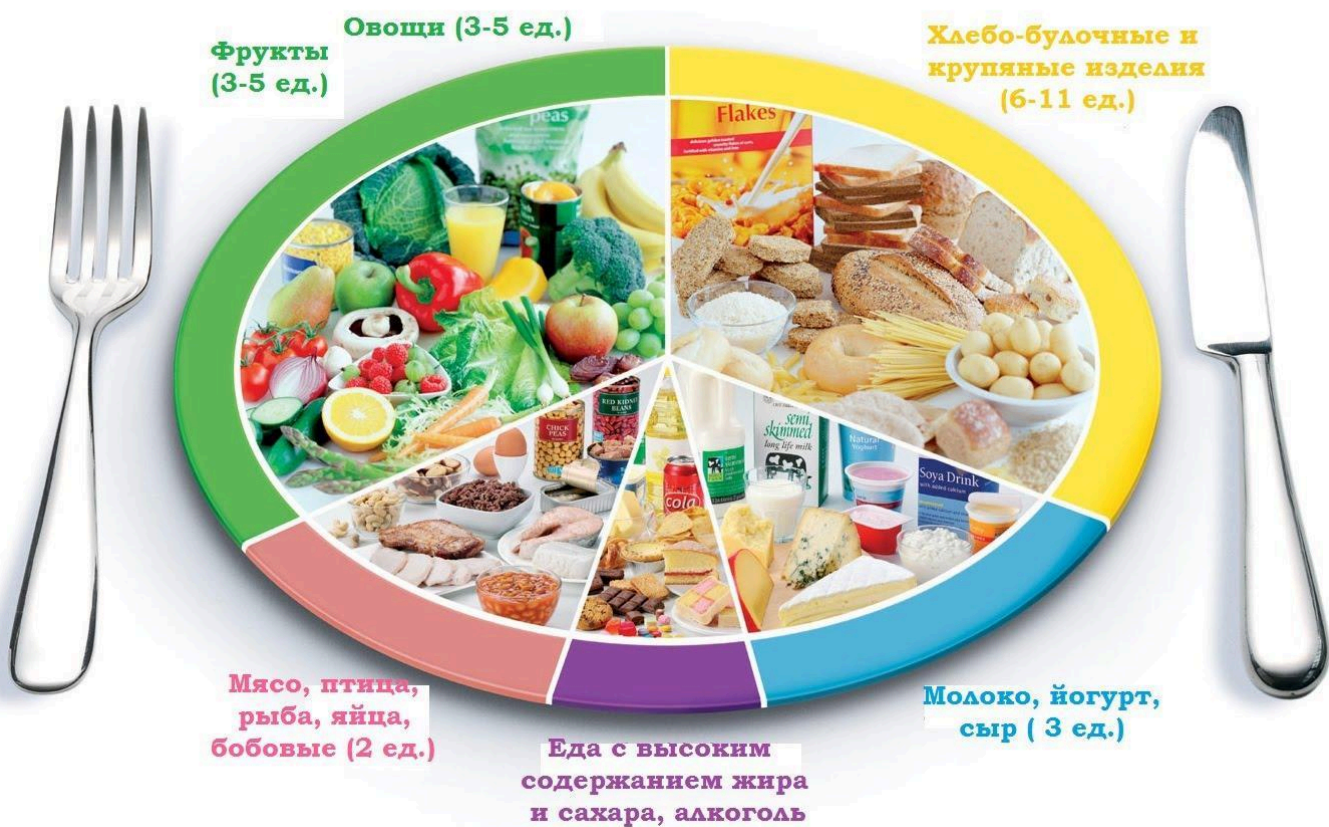
Витамин К — отвечает за нормальную свёртываемость крови. Этот витамин находится в шпинате, кабачках, салате и белокочанной капусте.



Пирамида питания



ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Полноценное питание школьника



Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: *молоко, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.*

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло, растительное масло, сметану.

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

Необходимые продукты в меню школьника: хлеб, крупы, картофель, мед, сухофрукты, сахар.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

Продукты, богатые витамином А: морковь; сладкий перец; зеленый лук; щавель; шпинат; зелень;

плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты-источники витамина С: красная и черная смородина; красный болгарский перец;

цитрусовые; картофель

Витамин Е содержится в следующих продуктах: печень, яйца, пророщенные зерна пшеницы;

овсяная и гречневая крупы.

Продукты, богатые витаминами группы В: хлеб грубого помола, молоко, творог, печень, сыр, яйца, капуста, яблоки, миндаль, помидоры, бобовые.

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.

Это интересно



Более 30% девочек 14-15 лет регулярно отказываются от завтраков. Кроме того, каждая пятая девочка не обедает, а каждая двенадцатая отказывается и от завтрака, и от обеда.

Европейские психологи и диетологи констатировали, что многие девочки-подростки являются заложницами стереотипов, когда речь идет о питании и фигуре, и, в результате, становятся врагами собственному подрастающему организму. Исследования, проведенные в странах Западной Европы, показывают, что более 30% девочек 14-15 лет встревожены своей фигурой, из-за чего регулярно отказываются от завтраков. Кроме того, каждая пятая девочка не обедает, а каждая двенадцатая отказывается и от завтрака, и от обеда. Стремление похудеть приводит к истощению организма, в результате чего может произойти задержка полового развития, подчеркивают врачи. А вот высококалорийная диета, напротив, ускоряет половое созревание, доказали ученые из США. При этом в обоих случаях здоровье девочки-подростка страдает.

Модные диеты, полностью исключая углеводы или основанные на одном виде пищи, например, грейпфрутах или арбузах, уже на третьи сутки могут стать причиной нарушения концентрации внимания и способности ясно мыслить (дефицит белков и углеводов).

Резкая потеря веса за счет воды, протеинов и углеводов (с которыми организм расстается быстрее, чем с жиром) вызывает обезвоживание, ослабляет организм, ускоряет процессы старения.

Что немаловажно, волосы могут стать сухими, ломкими, нездоровый цвет лица гарантирован, глаза станут тусклыми (результат недостатка в организме цинка, кальция, витаминов А, Д и других веществ, содержащихся в продуктах животного

происхождения).

Недостаток в пище жиров способствует застою желчи, что ведет к образованию камней в желчном пузыре.

После диет, исключая углеводов, увеличивается содержание холестерина в крови, могут возникнуть проблемы с сердцем, сосудами, почками.

Нередки и такие случаи, когда у женщин, старающихся достичь идеального веса с помощью той или иной диеты, возникают серьёзные изменения гормонального статуса, что неблагоприятно сказывается на здоровье и самочувствии и конечно внешнем виде.

Наиболее жесткие диеты способны, в конце концов, стать причиной сердечных заболеваний и рака.

Люди, приучившие себя к раздельному питанию, уже не могут вернуться к полноценному смешанному питанию без ущерба для здоровья.

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: ***молоко, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.***

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло, растительное масло, сметану.

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

Необходимые продукты в меню школьника: хлеб, крупы, картофель, мед, сухофрукты, сахар.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

Продукты, богатые витамином А: морковь; сладкий перец; зеленый лук; щавель; шпинат; зелень;

плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты-источники витамина С: красная и черная смородина; красный болгарский перец;

цитрусовые; картофель

Витамин Е содержится в следующих продуктах: печень, яйца, пророщенные зерна пшеницы;

овсяная и гречневая крупы.

Продукты, богатые витаминами группы В: хлеб грубого помола, молоко, творог, печень, сыр, яйца, капуста, яблоки, миндаль, помидоры, бобовые.

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие

Химический состав продуктов питания

Составляя рацион питания школьников нужно помнить о балансе важных питательных веществ и витаминов. Для начала давайте вспомним, для чего нужны эти вещества и где они находятся.

Витамин А – обеспечивает нормальное состояние слизистых оболочек и кожи, улучшает сопротивляемость организма, отвечает за нормальное состояние зрения. Витамин А содержится в рыбе и морепродуктах, печени, абрикосах, моркови.

Витамин В1 – улучшает пищеварение, укрепляет нервную систему и память. Этот витамин находится в овощах, рисе, мясе птицы.



Витамин В2 – укрепляет ногти и волосы и положительно влияет на состояние нервов. Витамин В2 содержится в яйцах, молоке, капусте брокколи.



Витамин В6 – отвечает за нормальную работу печени, улучшает кроветворение, благотворно влияет на функции нервной системы. Этот витамин содержится в яичном желтке, пивных дрожжах, бобовых и в цельном зерне.

Витамин В12 – стимулирует кроветворению, улучшает периферийной нервной сыре, морепродуктах.

Витамин РР – регулирует уровень холестерина и улучшает кровообращение. Витамин РР содержится в рыбе, мясе, орехах, овощах, в хлебе грубого помола.

Пантотеновая кислота – благотворно влияет на функции нервной системы и двигательную функцию кишечника. Содержится в яичном желтке, мясе, фасоли, цветной капусте.



Фолиевая кислота – необходима для роста и нормального кроветворения. Это «зелёный» витамин, фолиевой кислоты много в шпинате, зелёном горошке, савойской капусте и т.д.

Биотин – отвечает за состояние кожи, ногтей и волос, регулирует уровень сахара в крови. Биотин содержится в яичном желтке, буром рисе, соевых бобах, помидорах.

Витамин С – полезен для иммунной системы, соединительной ткани и костей, ускоряет заживление ран. Витамин С много в шиповнике, облепихе, сладком перце, чёрной смородине, лимоне.

Витамин D – укрепляет зубы и кости. Витамин D находится в печени, икре, яйцах, молоке.



Витамин Е – борется с разрушительным воздействием свободных радикалов, влияет на функции эндокринных и половых желёз, замедляет старение. Содержится в орехах и растительных маслах.

Витамин К – отвечает за нормальную свёртываемость крови. Этот витамин находится в шпинате, кабачках, салате и белокочанной капусте.¹

Всем известное трио основных питательных веществ – белки, жиры, углеводы – содержатся во всех видах продуктов в разном соотношении, но качество этих веществ напрямую зависит от вида и качества продукта.

Белки – это организм. Для растущего поэтому следует По мнению диетологов, молочные продукты – усваиваются. Не содержатся в бобовых. разнообразие должно неделю. А мясо, так любимое многими – всего лишь пару раз, и то в варёном, тушёном или запечённом виде, и уж никак не в жареном.



строительный материал для клеток организма белки особенно важны, осознанно подходить к этому вопросу. детям лучше всего давать рыбу, яйца и именно их белки наилучшим образом забывайте о растительных белках – они Фасоль, бобы, соя – всё это появляться на столе не реже 2-3 раз в



Жиры являются главным поставщиком энергии в наш организм, обеспечивают всасывание жирорастворимых витаминов в кишечнике, участвуют во многих процессах жизнедеятельности клеток тела, а жировые запасы в теле необходимы для поддержания и амортизации внутренних органов и для теплоизоляции. Все виды жира по-своему полезны и необходимы. Отдавайте предпочтение растительным маслам (желательно, нерафинированным) и не забывайте о сливочном масле. Достаточное количество жира содержится в сливках, сметане, мягких сырах, свинине, мясе индейки и утки.

Углеводы являются неотъемлемым компонентом клеток и тканей всех организмов. Они служат источником энергии, а выступают в качестве запасных питательных веществ. Углеводы бывают быстрыми и медленными. Быстрые (или простые) углеводы быстро усваиваются организмом и так же быстро тратятся. Быстрые углеводы подразделяются на моносахариды (глюкоза, фруктоза, галактоза) и дисахариды (сахароза, лактоза, мальтоза). Простые углеводы содержатся в сладких фруктах, овощах, ягодах, молочных продуктах, пиве. Медленные (или сложные) углеводы (крахмал, гликоген, клетчатка, инсулин, пектиновые вещества) медленно высвобождают сахар в кровь, чем поддерживают постоянный уровень энергии и помогают дольше сохранять чувство насыщения. Медленные углеводы содержатся в картофеле, зерновых и бобовых культурах, дрожжах, морепродуктах, фруктах



живых также