



Пресс-служба управления Роспотребнадзора по Новосибирской области дала рекомендации по правильному питанию для школьников. Важен не только рацион, но и время, в которое ребёнок ест.

Растущему организму необходимо пять приёмов пищи в сутки через 4-5 часов. Специалисты составили примерный график питания:

- Завтрак дома – в 7:30 -8:00;
- Горячий завтрак в школе – 11:00 - 11:30;
- Обед – в школе 12:30-13:00 или дома 14:00 14:30;
- Полдник – 16:30 - 17:00;
- Ужин – 19:00 - 19:30.

На завтрак школьнику необходимо получить калории, так как ему предстоит потратить много энергии. Специалисты советуют включать в этот приём пищи горячее блюдо (крупяное, творожное, яичное, мясное). Также эксперты рекомендуют какао. Дело в том, что в чае и кофе почти нет калорий, а калорийность какао практически равна калорийности сыра.

Как пояснила РИА Новости диетолог Ирина Бойдич, напиток из какао-порошка дарит заряд бодрости и энергии на весь день и помогает организму человека вырабатывать эндорфин — «гормон радости». К тому же, это ещё и натуральный антидепрессант: в нём есть вещество фенилэтиламин. При этом холодное какао быстро восстанавливает мышцы после занятия спортом или тяжелой физической нагрузки. Также он даёт меланин — пигмент, защищающий кожу от ультрафиолетовых лучей, помогает при гипертонии и содержит много антиоксидантов.

Обед должен состоять из трёх или четырёх блюд, одно из самых главных – это суп.

Вторые блюда должны включать в себя мясо, птицу или рыбу. В качестве закуски специалисты рекомендуют использовать свежие овощи. Подходящим третьим блюдом являются фрукты, соки и ягоды. Также не стоит забывать про хлеб: он содержит в себе множество важных питательных веществ.

В полдник новосибирцам рекомендуют давать детям свежие фрукты и ягоды. Часто этот приём пищи включает в себя кисломолочный напиток и булочку. Иногда её можно заменить оладьями или блинами, а также печеньем, вафлями или сухарями.

Ужин должен быть примерно таким же, как завтрак, за исключением мяса и рыбы. Белковая пища возбуждающе действует на нервную систему школьника и медленно переваривается. Специалисты советуют давать ребёнку вечером запеканки, особенно творожные, сырники или ленивые вареники.

Эксперты отмечают, что важно не только питание школьника. Необходимо помнить о физической активности: прогулках, подвижных играх. Также важно наличие правильно организованного рабочего места.