



Наше питание: почему еда нужна каждый день

Еда дает силы для учебы, игр, роста и хорошего настроения.

Как еда приходит к нам на стол

От поля, фермы и моря продукты проходят длинный путь, а потом становятся завтраком, обедом и ужином. Если есть примерно в одно время, организму легче работать, учиться и отдыхать без капризов голода.



Что такое полезное и разнообразное питание

Разные продукты

Полезное питание не строится только на сладостях или любимом блюде. Чем больше разных продуктов в меню, тем легче организму получать все нужные вещества каждый день.

Энергия и рост

Еда дает энергию для движения и учебы, а также помогает расти. Каши, хлеб, овощи, фрукты и белковые продукты работают вместе, как дружная команда на перемене.

Защита организма

Некоторые вещества из пищи помогают телу сопротивляться болезням и быстрее восстанавливаться после усталости. Поэтому важно не пропускать полезные продукты, даже если они кажутся не такими веселыми, как печенье.

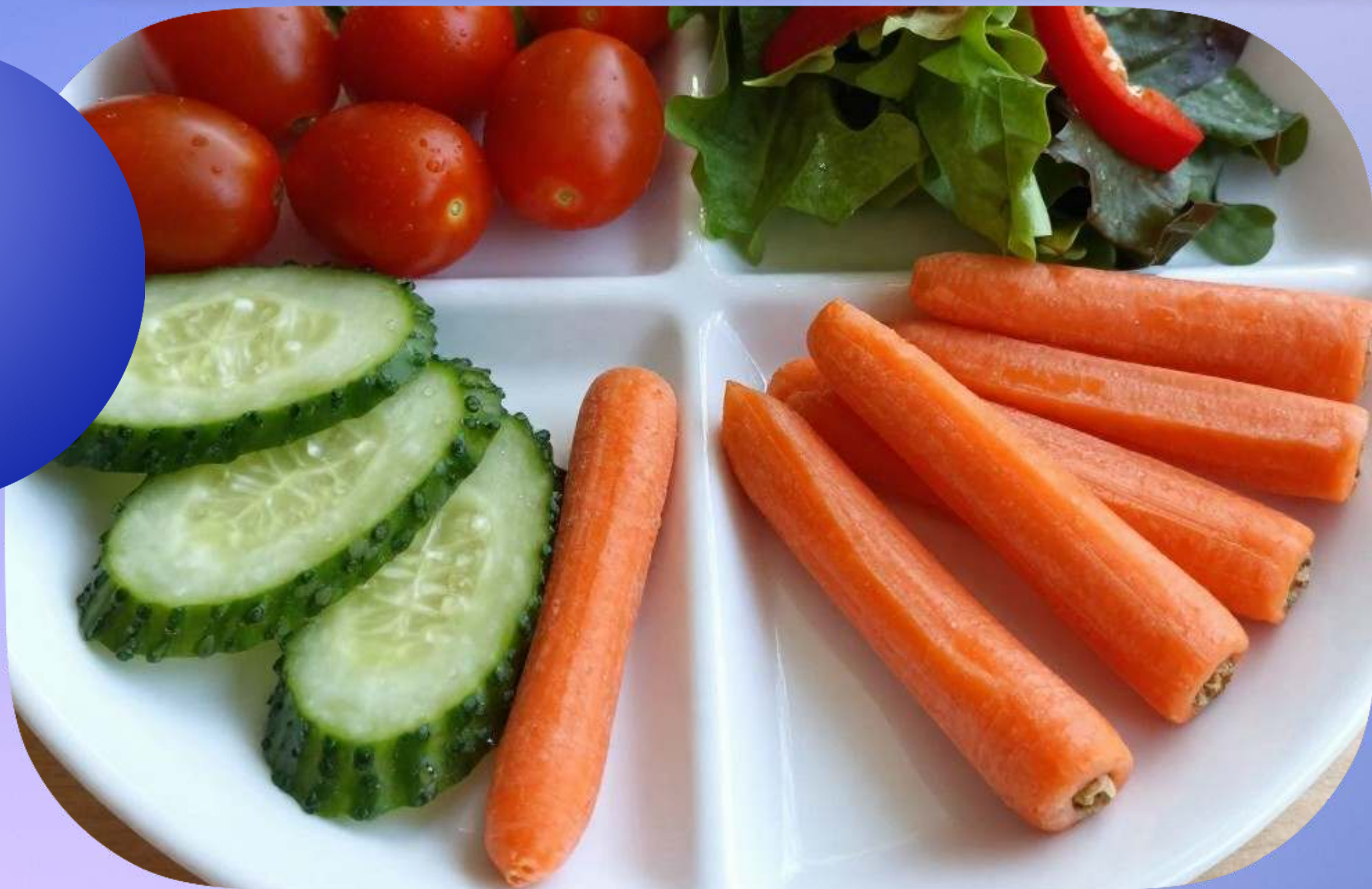
Меню без скуки

Если есть одно и то же каждый день, организму может не хватать нужных веществ. Разнообразное меню помогает сделать питание более полным, а тарелку — гораздо интереснее.

Привычка на каждый день

Полезное питание — это не строгая задача, а обычная ежедневная привычка. Когда выбор еды становится разумным, телу легче учиться, бегать и расти без лишней усталости.

Полезная тарелка школьника



Половина тарелки

Овощи и фрукты занимают большую часть тарелки, потому что дают витамины, клетчатку и воду. Они делают питание ярким, а еду — похожей на маленький праздник.

Четверть для сытности

Каши, хлеб, картофель или макароны дают энергию для уроков и подвижных игр. Такая часть тарелки помогает надолго почувствовать сытость и не тянуться сразу за новым перекусом.

Четверть для роста

Мясо, рыба, яйца, творог и бобовые нужны для роста и силы. Вместе с овощами и крупами они делают обед или ужин более полным и полезным.

Завтрак: начало школьного дня

1

Проснуться и включиться

После сна организму нужна энергия, чтобы быстрее проснуться и начать думать. Утренний прием пищи помогает мозгу работать внимательнее и делает школьный день бодрее.

2

Что выбрать утром

Хороший завтрак — это каша, яйцо, сыр, йогурт, творог, фрукты или хлеб из цельного зерна. Такая еда дает сытость и не исчезает из живота через пять минут.

3

Чего лучше избегать

Сладкая булочка или одна конфета кажутся вкусными, но голод возвращается очень быстро. После такого завтрака сил хватает ненадолго, и организм снова просит еду.

Обед: самый сытный прием пищи

Главные части обеда

Обычно обед включает суп или овощное блюдо, основное блюдо и напиток. Такой набор помогает получить и энергию, и полезные вещества, нужные после занятий.

Удачные сочетания

Особенно хорошо, когда белок сочетается с гарниром: рыба с рисом, курица с гречкой, фасоль с овощами. Тогда обед получается не только вкусным, но и очень сытным.

Силы на вторую половину дня

Хороший обед поддерживает организм до вечера. После него легче учиться, гулять и играть, не отвлекаясь на бурчание в животе и плохое настроение.

Полезный перекус между уроками



Когда он нужен

Перекус помогает, если до следующего приема пищи еще далеко. Он нужен не вместо обеда, а чтобы спокойно дожидаться его без лишнего голода.

Хорошие варианты

Подойдут яблоко, банан, морковь, йогурт, сыр, орехи без соли и немного сухофруктов. Это простые продукты, которые удобно взять с собой в школу.

Что не лучший выбор

Чипсы, много конфет и сладкая газировка быстро утоляют голод, но ненадолго. Потом усталость может вернуться, как непрошенный гость на перемене.

Легко и удобно

Полезный перекус не должен быть сложным. Чем он проще и понятнее, тем легче поддержать силы между уроками и не испортить аппетит перед обедом.

1,5–2 литра

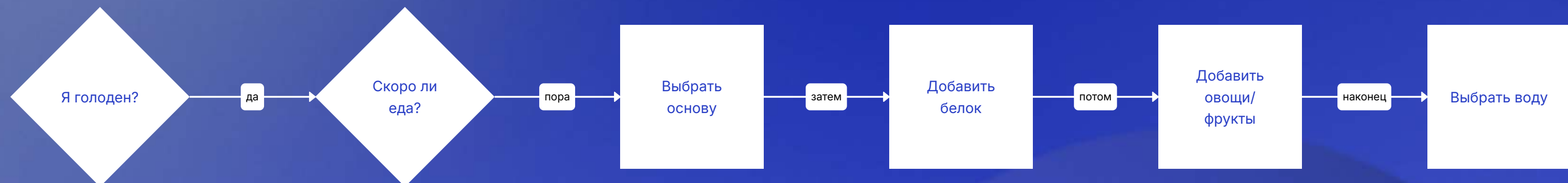
чистой воды часто рекомендуют
пить школьнику в течение дня

Вода поддерживает работу мозга, сердца и мышц, а без нее усталость приходит быстрее.

Рекомендации педиатров и врачей по питьевому режиму для детей школьного возраста

Как выбрать еду в школе или дома

Простой порядок помогает выбрать еду по голоду, времени до следующего приема пищи и составу блюда.



Витамины и минералы: маленькие помощники организма

Витамин С

Он есть в яблоках, ягодах, капусте и цитрусах. Этот витамин помогает организму быть крепче и поддерживает защиту от болезней, особенно когда на улице холодно.

Кальций для костей

Молоко, кефир, йогурт и творог помогают получать кальций. Он нужен костям и зубам, чтобы они были крепкими и справлялись с ежедневными нагрузками.

Железо для силы

Железо содержится в мясе, фасоли, гречке и некоторых овощах. Оно помогает организму не уставать слишком быстро и поддерживает рост и развитие.

Помощь каждый день

Витамины и минералы нужны не по праздникам, а постоянно. Когда они есть в меню, телу легче учиться, двигаться и оставаться бодрым весь день.

Почему нужно знать меру в сладком, соленом и жирном

1

Сахар и быстрый голод

Сладости дают короткий заряд бодрости, но он быстро проходит, и снова хочется есть. Если сладкого слишком много, зубам тоже придется несладко.

2

Соль и жир без лишнего

Очень соленая и жирная еда заставляет организм работать тяжелее. Такие продукты лучше есть не каждый день и небольшими порциями, чтобы не перегружать тело.

3

Простая еда — верный выбор

Обычная каша, суп, овощи, фрукты и белковые продукты часто полезнее ярких угощений с добавками. Вкусно — не всегда значит полезно, и это важно помнить.

Овощи и фрукты каждый день

Корзина с яркими красками

На столе лежат красные яблоки, зеленые огурцы и оранжевая морковь. Рядом — салат из капусты и кусочки перца. Такая тарелка выглядит весело и помогает сделать питание более разнообразным.

Фруктовый полдник

После прогулки особенно приятно съесть банан, грушу или несколько ягод. Они помогают утолить голод и приносят организму воду и полезные вещества. А еще с ними перекус получается совсем не скучным.

Овощи на семейном ужине

Вечером на кухне пахнет запеченными овощами: тыквой, кабачком и помидорами. В тарелке собираются разные цвета, и каждый из них словно добавляет свой полезный подарок для организма.



Молочные продукты и крепкие кости

1

Кальций для костей

Молоко, кефир, йогурт и творог помогают получать кальций, который нужен костям и зубам. Без него тело растет хуже, а опора становится не такой крепкой.

2

Белок для мышц

В молочных продуктах есть и белок, который помогает мышцам работать и восстанавливаться после игр. Поэтому стакан кефира или порция творога могут стать полезной частью дня.

3

Если молоко не подходит

Если молочные продукты не нравятся или не подходят, взрослые помогают подобрать другие продукты с кальцием. Главное — чтобы питание оставалось полезным и удобным для ребенка.

Белковые продукты для роста и силы

Строительный материал

Белок нужен организму как кирпичики для роста. Он помогает становиться сильнее, быстрее восстанавливаться после подвижных игр и дольше не чувствовать голод между приемами пищи.

Разные источники белка

Курица, рыба, яйца, бобовые, творог и орехи дают белок по-разному. Когда эти продукты чередуются, меню становится интереснее, а питание — более разнообразным.

Порция без лишнего

Белковые продукты полезнее сочетать с кашей, овощами или салатом. Тогда тарелка получается сытной и сбалансированной, а организм получает силы без лишней тяжести.

Как читать упаковку без скуки

Сначала срок годности

Первым делом смотрят срок годности. Если он уже прошел, продукт есть нельзя, даже если упаковка выглядит красивой и очень праздничной.

Потом состав продукта

В составе полезно искать знакомые слова и понимать, из чего сделана еда. Чем короче и понятнее список, тем легче разобраться, что лежит внутри упаковки.

Сахар, соль и жир

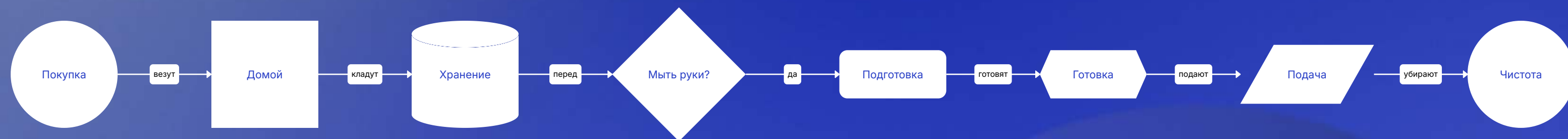
На упаковке стоит найти, сколько в продукте сахара, соли и жира. Если этих веществ слишком много, такой продукт лучше оставить для редкого угощения.

Добавки под подозрением

Слова сироп, ароматизатор и краситель подсказывают, что в продукте может быть много добавок. Это не всегда плохо, но читать такую упаковку нужно особенно внимательно.

Путь еды от покупки до тарелки

Как продукт проходит путь от магазина до семейного ужина



Безопасность на кухне и за столом

1 Чистые руки

Перед едой и после улицы руки обязательно моют с мылом. Это простая привычка, которая помогает не приносить микробы к столу и защищает здоровье.

2 Раздельные продукты

Сырые продукты и готовую еду не кладут рядом. Для них лучше использовать разные доски, ножи и тарелки, чтобы пища оставалась чистой и безопасной.

3 Осторожно с горячим

Горячую еду пробуют маленькими кусочками и не спешат. Суп, чай и запеканка могут быть очень горячими, а обжечься никому не хочется.

4 Проверка перед едой

Если продукт странно пахнет, изменил цвет или у него прошел срок годности, его не едят. Даже очень голодному человеку такие продукты не подходят.

Питание и настроение

Утро без завтрака

Если утром не поест, сил быстро становится меньше. Труднее сосредоточиться на уроках, а настроение может стать капризным, как у несмазанного велосипеда.

Регулярный обед и вода

Когда есть обед и пить достаточно воды, тело работает спокойнее. Мозгу легче думать, а после уроков остается больше сил для игр и прогулок.

Сладкий рывок

Много сладостей сначала кажется отличной идеей: энергия будто прыгает вверх. Но это ненадолго, и вскоре приходит усталость и снова хочется есть.

Вечер с ужином

Ужин помогает завершить день без сильного голода. Если он спокойный и вовремя, сон приходит легче, а утро начинается бодрее.

Пример хорошего дня питания школьника

Утро начинается с завтрака

Утром школьник ест кашу, яйцо и яблоко. Такой завтрак дает энергию для уроков и не заставляет живот громко требовать добавки уже через полчаса.



Сытный обед после занятий

На обед хорошо подходят суп, гречка с курицей и салат. В этой тарелке есть и белок, и гарнир, и овощи, поэтому силы надолго остаются с учеником.



Спокойный ужин без лишнего сладкого

Днем можно перекусить йогуртом или бананом, а вечером съесть рыбу с овощами. Такой день получается вкусным, разнообразным и не перегруженным сладостями.



Пусть еда помогает каждый день!

Если есть разнообразно, вовремя пить воду и выбирать простые полезные продукты, организму легче расти, учиться и играть. Хорошие привычки работают тихо, но очень надежно.