

Правила питания школьника, которые улучшат успеваемость



Организму ребенка нужно много энергии для роста и развития. «Питание оказывает важное влияние на успеваемость школьников и является строительным материалом для молодого быстро растущего организма.

От качества и регулярности питания будет зависеть работа внутриклеточных генераторов энергии, митохондрий, а также метаболические процессы — углеводный, жировой и белковый обмена.

Полноценное питание — залог здоровья ребенка. Однако у современных детей, в отличие от их сверстников 20-30 лет назад, все чаще встречаются отклонения от оптимального

рациона питания.

Также в детском питании часто не хватает витаминов D, С, А, группы В, железа, йода, кальция, магния, цинка.

Особенно это касается витаминов А, С и D. Сразу стоит отметить, что нет прямой доказанной связи между витаминами и ростом успеваемости в школе. Витамины нужны для другого — для правильного физического развития и работы мозга, т.к. без витаминов не будет функционировать ни один процесс в организме.

Если в питании слишком мало витамина А, то у ребенка может ухудшиться зрение, на которое и так приходится нешуточные нагрузки, а также испортится кожа. Дефицит витамина D отрицательно влияет на прочность костей, приводит к мышечной слабости, снижению выносливости и вызывает чувство постоянной усталости. При нехватке витамина С возникают кровотечения десен, нарушения в работе иммунной, сердечно-сосудистой и нервной систем. То есть все это негативно сказывается на общем самочувствии и здоровье ребенка, что и приводит к ухудшению успеваемости.

Витамин А содержится в мясе, печени, рыбе, сыре, куриных яйцах, брокколи, моркови, сладком перце, тыкве, картофеле, дынях, персиках, абрикосах и авокадо.

Витамином С богаты свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень. Первое место прочно удерживают цитрусы (апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны, лаймы, помело), но полезны в этом отношении и ягоды (вишня, клюква, черника, облепиха, смородина, клубника), из овощей — капуста, помидоры, редис, баклажан, болгарский перец, а из фруктов — яблоки, хурма, дыни, абрикосы.

Витамин D можно получить из рыбьего жира. Также он содержится в печени трески, рыбы (горбуша, семга, скумбрия, кета, сельдь, форель, угорь, палтус), яичных желтках, сливочном масле и твердых сырах. Имеет смысл также включать в детское меню обогащенные продукты. В современных условиях наиболее разумным и эффективным путем обеспечения детей необходимыми витаминами, макро- и микронутриентами является дополнительное обогащение ими основных продуктов питания. Чаще всего это такие продукты, как витаминизированный хлеб, молоко, йогурты, напитки, йодированная соль, печенье и хлопья с витаминами и железом.

Допустимо введение в рацион биологически активных пищевых добавок. БАД к пище — это концентраты натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ, которые пополняют рацион питания необходимыми организму витаминами, минеральными веществами, микроэлементами и растительными волокнами.

Витамины группы В играют особую роль с точки зрения когнитивных функций. Витамины группы В принимают участие в передаче нервных импульсов, т.е. непосредственно влияют на работу мозга — концентрацию внимания, улучшение памяти, активность всех умственных процессов. Кстати, усваивать витамины группы В помогает как раз таки витамин С, а витамин D служит для предотвращения окислительных процессов в тканях мозга.

- В1 улучшает память, защищает от переутомления; содержится в грецких и лесных орехах, гречневой и овсяной кашах, рыбе, яйцах, говядине и свинине,
- В2 предотвращает усталость и головные боли; содержится в мясе, молочных продуктах,
- В3 повышает концентрацию внимания; есть в курином мясе, печени, орехах, зелени, яичных желтках;
- В5 укрепляет долгосрочную память; есть в фундуке, молоке, капусте, которые нужно есть сырыми, т.к. термическая обработка разрушает В5;

- В6 повышает скорость мыслительных процессов; содержится в печени, куриных яйцах, фасоли, молоке и бананах;
- В9 (фолиевая кислота) улучшает процессы запоминания, борется с бессонницей; имеется в мясе, свежих овощах и фруктах, твердых сырах, молоке

Выстройте правильный режим питания

И взрослым, и тем более детям нужно питаться регулярно. Рекомендуется организовывать приемы пищи в определенное время: это способствует лучшему усвоению пищи и профилактике желудочно-кишечных заболеваний.

Как сбалансировать меню в течение дня? Начинать день лучше с протеинов. Желательно на завтрак ребенку съесть белковые продукты. Дело в том, что углеводы в виде каши и хлебобулочных изделий дают быстрый и высокий выброс инсулина, гормонов щитовидной железы и последующее снижение их концентрации в крови.

Именно поэтому школьники ко второму-третьему уроку устают, начинают зевать и утрачивают энергию. Страдает внимание и память. И, напротив, белковый завтрак обеспечит длительную энергию за счет ровного высвобождения энергии. Такой завтрак включает блюда на основе яиц, сырники и т.п. Идеальный плотный завтрак для энергичного начала дня может включать блюда из белка, а только затем углеводы (белок как бы сгладит максимальный пик инсулина в крови).

Обед должен быть полноценным, а значит включать основное блюдо из рыбы или мяса. Не нужно дополнять его гарнирами из риса или макарон. Идеальное сопровождение – это овощи. Рис и макароны ведут к инсулинорезистентности, воспалению и в будущем набору лишнего веса.

Также не стоит в меню школьника делать акцент на различных пюре и смузи. Ребенку нужно пережевывать твердую пищу, это способствует развитию пищеварительного аппарата и образованию ферментов.

Следуйте этим рекомендациям, чтобы сделать меню ребенка сбалансированным.