

**Правильно сбалансированный рацион питания – это залог здоровья и работоспособности любого школьника. Какие продукты выбрать для улучшения памяти и концентрации, а также укрепления иммунной и нервной системы?**

Современные дети сегодня ведут активный и очень загруженный образ жизни: занимаются в различных секциях, участвуют в школьных мероприятиях, посещают кружки. Чтобы работоспособность и здоровье ребенка не ухудшались, нужно правильно составить распорядок дня и подобрать питание.

**Правильное питание — залог здоровья и успеха**

При составлении рациона питания для ребенка важно соблюдать такие пункты: сбалансированность, регулярность, польза. Жиры, белки и углеводы должны употребляться в соотношении 1:1:4. Советуют максимально исключить копченые, острые, жареные продукты и сладости, заменив их фруктами и овощами.

Для поддержания умственной активности и укрепления здоровья необходимо ввести в меню продукты, содержащие:

**Витамин А**. Входит в состав: рыбьего жира, печени, сливочного масла, тыквы, моркови, помидора, сладкого перца и др. Усваивается организмом в сочетании с минеральными веществами и жирами. Нормализует обмен веществ и поддерживает зрение.

**Холин (витамин В4).** Присутствует в: молоке, сыре, яйцах, мясе, печени, овсяной крупе, рисе, бобах и т.д. Усиливает концентрацию, способствует лучшему запоминанию и эмоциональной устойчивости.

**Цинк** — в орехах, грибах, чесноке, капусте, свекле, мясе, рыбе, яйцах, сыре, молоке и др. Укрепляет иммунную/нервную системы, улучшает память.

**Белки.** Содержатся в: рыбе, мясе, орехах, молочных продуктах. Служат материалом для построения органов, тканей, клеток.

**Углеводы,** которыми богаты такие продукты: мед, изюм, крупа перловая, финики, макаронные изделия, рис, гречка и др. Являются мощным источником энергии.

Растительные и животные жиры должны присутствовать в питании школьника в пропорциях 2:3.

 Польза домашней еды

В бешеном ритме современной жизни у хозяек остается мало времени на семью и домашние хлопоты. Поэтому зачастую многие мамы, чтобы не тратить часы у плиты, покупают полуфабрикаты. Это очень удобно и существенно экономит силы, время. Но в таком питании есть масса недостатков: слишком много соли, ароматизаторов, приправ и других вкусовых добавок. Все эти составляющие негативно сказываются на здоровье и вызывают привыкание.

Идеальный вариант — приучить ребенка к домашней пище, которая вкуснее и полезнее фастфуда. Ведь при наличии навыков, готовка занимает не так много времени, как кажется.

Запомните, ребенок школьного возраста должен питаться минимум 4 раза в день. Причем общее количество калорий должно быть:

Для детей до 11 лет — 2 300 ккал.

Для ребенка от 11-14 лет — 2 500 ккал.

Подростка от 14-18 лет — 3 000 ккал.

Если ребенок посещает спортивные секции необходимо увеличить количество потребляемых калорий на 300. Обратите внимание, один раз в день школьник должен есть горячее блюдо.

Если ваше дитя отказывается есть по утрам, ограничиваясь чашкой чая, обратите внимание на его сон. Отсутствие аппетита может быть связано именно с тем, что ребенок не высыпается. Здесь следует проследить за тем, чтобы он не ел перед сном и вовремя ложился.

У некоторых школьников занятия заканчиваются уже к полудню, и обедать они приходят домой. А другие задерживаются гораздо дольше и здесь важно позаботиться о том, чем ребенок может перекусить. Вы можете упаковать:

Йогурт, творожок.

Фрукты.

Бутерброд с маслом или сыром.

Домашнюю выпечку.

Воду, сок или чай.

Главное, чтобы продукты были не скоропортящиеся и полезные.

**Вредные продукты**

Существует ряд продуктов, которые нужно исключить из рациона малыша:

Чипсы, сухарики.

Фастфуд.

Леденцы на палочке.

Крекеры.

Жевательные резинки.

Консервы, торты, сладкие газированные и пакетированные соки тоже не следует давать ребенку.

Именно родители несут ответственность за физическое и моральное самочувствие ребенка. Поэтому осознанно подходите к таким вопросам как питание и график.