



Шановні батьки!

Оволодіння знаннями – складна праця для організму, що росте, тому дитина повинна отримувати правильне, збалансоване харчування.

Висока розумова діяльність незвична для першокласників, вона пов'язана з великими витратами енергії. А все, що пов'язане з інтелектуальною працею, в основному залежить від вуглеводів, накопичених в організмі, головним чином від глюкози. Зниження вмісту кисню і глюкози в крові призводить до погіршення мозкових функцій. У свою чергу, це може бути однією з причин, через яку знизиться розумова працездатність і погіршиться сприйняття навчального матеріалу учням.

Батьки покладають основні надії на повноцінний сніданок – адже вони самі контролюють цей процес і, відповідно, абсолютно впевнені, що як мінімум один раз на день їхня дитина поїла як слід. Але не всі знають, який саме сніданок є найціннішим для школяра. Хтось намагається включити до сніданку найбільшу кількість вуглеводів, які «відповідають» за розумову діяльність. І справді, після щільного вуглеводного сніданку кількість глюкози в крові значно підвищується, але якщо вуглеводів надто багато, то вже через 1,5-2 години вміст глюкози може так само різко знизитися.

У зв'язку з цим медики пропонують включати в сніданок так звані складні форми вуглеводів. Приміром крім кондитерських виробів, варення і солодкого чаю, в ранковий сніданок школярів обов'язково повинні входити макарони, каші, хлібобулочні вироби, свіжі овочі, фрукти, особливо яблука. Інші вуглеводи краще розподіляти на декілька прийомів протягом усього шкільного дня: какао, чай, цукерки, булочки, печиво, фруктові напої забезпечать дитині постійне надходження свіжої порції глюкози в кров, що буде стимулювати розумову діяльність школярів.

Наступним за значущістю компонентом їжі, необхідним для задоволення енергетичної потреби школярів, є жири. На цю частку припадає близько 25% від загальної добової витрати енергії.

Корисні для організму вітаміни та мінерали

Вітамін А

Зір, шкіра, кістки, зуби і ясна.

Вітамін В1

Обмін речовин, робота м'язів.

Вітамін В2

Енергія, зір шкіра.

Вітамін В6

Нервова система, вироблення білків та червоних кров'яних тілець.

Вітамін В12

Нервова система, правильний ріст дітей.

Вітамін С

Імунна система, кістки.

Вітамін D

Регулювання кальцію та фосфору, кістки та зуби, імунна система.

Вітамін Е

Захист тканин і клітин від пошкоджень.

Вітамін Н

Обмін речовин, ріст волосся.

Вітамін К1

Згортання крові, запобігання появі синців.

Фолієва кислота

Обновлення клітин, нервова система, покращення травлення.

Пантотенова кислота

Обмін речовин, відтворення тканин.

Тарілка здорового харчування

Використовуйте цю діаграму для формування правильного балансу харчування.
Тут показано скільки Вашого раціону повинно бути з кожної групи продуктів.

