

# Чем кормить школьника, чтобы он был отличником



Автор - Малицкая И.Г.  
МОУ «Дружбинская СОШ»  
Оренбургская область  
2010 год

- Два «рецепта для ума» знают все родители. Первый — сладкий: сахар и глюкоза. Они стимулируют мышление. Второй рецепт — продукты с йодом.
- А что же еще?

# Глюкоза и йод

- При нормальном содержании глюкозы в крови в мозг её поступает вполне достаточно. Нашим школьникам нужны овощи и фрукты, а не сладости. Они и так получают их в избытке. Об этом свидетельствует небывалый рост сахарного диабета 2-го типа среди детей. Это взрослая форма болезни, и у детей её никогда раньше не было.
- Здоровым детям лучше принимать йод с пищей, а не в виде таблеток. Для этого достаточно использовать йодированную соль. Покупая её, внимательно читайте информацию на упаковке: выбирайте соль не с йодитом калия, а с йодатом (KIO<sub>3</sub>). Он более устойчив и не разрушается при готовке. Кроме соли йодом богаты морская рыба и прочие морепродукты
- Школьника нужно кормить рыбой не менее 2-3 раз в неделю. И дело не только в йоде, с морской рыбой ребёнок также получит достаточное количество хороших белков и омега-3 жирных кислот. От них зависит степень концентрации внимания и способность к обучению.

# Вода необходима

- В мозге 80% воды, и он очень чувствителен к её недостатку. Даже небольшой дефицит воды способен вызвать быструю усталость и головные боли. Это научные факты. Дети, имевшие доступ к воде в течение всего школьного дня, гораздо лучше справлялись с те
- Первоклашкам нужно не менее 1,5 литра воды в день, десятилеткам — 1,75 литра, а подросткам, как и взрослым, — 2 литра живительной влаги. стами, оценивающими их мыслительные способности.

# Завтрак тоже важен

- Достаточно давать на завтрак яйца, рыбу, постное мясо и птицу, особенно индейку, ягоды, фрукты, натуральные соки с мякотью.
- Не забывайте — завтрак должен быть обильным, дабы с утра «подзарядить» мозг для учёбы.

# 1. Нарушения осанки

- **Статистика:** по данным Российского НИИ детской ортопедии, нарушения осанки выявляются у 40-80% школьников.
- **Причины возникновения:** слабые, недоразвитые (или нетренированные) мышцы спины, длительное вынужденное неправильное положение тела, неудобная мебель дома и в школе, неправильно подобранный портфель или ранец.
- **Как проявляется:** при сутулости — грудной отдел позвоночника выступает вперёд, грудная клетка уплощена, плечи сведены, живот выпячен. При сколиозе — боковое искривление позвоночника.
- **Профилактика:** подбор рациональной мебели, соответствующей росту ребёнка, выработка удобной позы при письме и чтении, занятия спортом, закаливающие процедуры, полноценное питание.

## 2. Гастрит

- **Статистика:** К окончанию школы число детей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, увеличивается в 2 раза.
- **Причины возникновения:** еда всухомятку, большие перерывы между приёмами пищи, отсутствие в рационе горячих блюд.
- **Как проявляется:** периодические ноющие боли в верхней части живота, изжога.
- **Профилактика:** дробное питание (5-6 раз в сутки), полноценный рацион, обязательное присутствие мясных или овощных бульонов.

# 3. Близорукость

- **Статистика:** количество близоруких детей к моменту окончания школы увеличивается в 5 раз.
- **Причины возникновения:** недостаточная освещённость рабочего места, длительное перенапряжение глаз.
- **Как проявляется:** падение остроты зрения — постепенное или резкое.
- **Профилактика:** обеспечьте рабочее место ребёнка достаточным освещением — 40-60 ватт на квадратный метр. Оптимальные условия (мягкий рассеянный свет, отсутствие теней) даёт люминесцентная лампа. Следите, чтобы расстояние между глазами ребёнка и рабочей поверхностью было не менее 30-35 см, а расстояние от телевизора — в 5 раз больше, чем диагональ экрана. Длительность непрерывного просмотра телевизора не должна превышать 20-40 минут.

# 4. Невроз

- **Статистика:** Различными формами неврозов страдают до 50% школьников.
- **Причины возникновения:** несоответствие между требованиями педагога и возможностями ученика, чрезмерные нагрузки, хроническое недосыпание. (Дефицит ночного сна, например, у учеников младших классов — 1,5 — 2 часа в день.)
- **Как проявляется:** чувство тревоги, беспокойства, напряжения, неуверенности в себе, беспокойный сон.
- **Профилактика:** не грузите детей сверх меры домашними и дополнительными занятиями, не преувеличивайте значимость школьных оценок, следите за режимом дня.

# Пища для мозга

<b>Основные нейромедиаторы</b>	<b>Что бывает при их недостатке</b>	<b>Чего нужно избегать</b>	<b>Что поможет облегчить состояние</b>
<b><i>Ацетилхолин</i></b>	Ухудшение памяти и воображения, забывчивость	Сахар, жареная пища, полуфабрикаты, сигареты, алкоголь	Яйца, морская рыба
<b><i>Допамин</i></b>	Недостаток энергичности, отсутствие стремления учиться	Чай, кофе, напитки с кофеином	Хорошее сбалансированное питание, фрукты и овощи с витамином С, проросшие зерна пшеницы
<b><i>Серотонин</i></b>	Плохое настроение, плохой сон, разбитость, отсутствие радости жизни	Алкоголь	Яйца, сыр, проросшие зерна пшеницы, отрубной хлеб, фрукты, бананы, шоколад
<b><i>Гамма-аминомасляная кислота</i></b>	Раздражительность, боязнь, тревога, беспокойство, неуверенность	Сахар, чай, кофе, алкоголь	Темно-зеленые овощи, орехи, бананы, яйца

# Чем запретили кормить ШКОЛЬНИКОВ

- 1. Пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества.
- 2. Остатки пищи от предыдущего приема и пища, приготовленная накануне.
- 3. Плодоовощная продукция с признаками порчи.
- 4. Мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыба, сельскохозяйственная птица, не прошедшие ветеринарный контроль.
- 5. Субпродукты, кроме печени, языка, сердца.
- 6. Непотрошенная птица.
- 7. Мясо диких животных.
- 8. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
- 9. Яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой», а также яйца из хозяйств, не-благополучных по сальмонеллезам.
- 10. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопуши», банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.
- 11. Крупа, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
- 12. Любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления.

- **13.** Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
- **14.** Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ли-верные колбасы.
- **15.** Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
- **16.** Простокваша -«самоквас».
- **17.** Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
- **18.** Квас.
- **19.** Молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие первичную обработку и пастеризацию.
- **20.** Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
- **21.** Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы, не прошедших тепловую обработку.
- **22.** Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия;
- **23.** Пищевые продукты, не предусмотренные прил. № 9
- **24.** Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы.
- **25.** Острые соусы, кетчупы, майонез, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты.
- **26.** Кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь.
- **27.** Кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин и другие гидрогенизированные жиры.

- Ядро абрикосовой косточки, арахис.
- **29.** Газированные напитки.
- **30.** Молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров.
- **31.** Жевательная резинка.
- **32.** Кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).
- **33.** Карамель, в том числе леденцовая.
- **34.** Закусочные консервы.
- **35.** Заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
- **36.** Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
- **37.** Окрошки и холодные супы.
- **38.** Макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленым яйцом.
- **39.** Яичница-глазунья.
- **40.** Паштеты и блинчики с мясом и с творогом.
- **41.** Первые и вторые блюда из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления.