

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА



Обеспечение рационального питания школьника – одно из ведущих условий правильного гармоничного развития. Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 17 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельностью эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием человека. К особенностям этого возрастного периода относится также значительное умственное напряжение учащихся в

связи с ростом потока информации, усложнением школьных программ, сочетания занятий с дополнительными нагрузками (факультативные занятия, кружки, домашние задания).

В последние годы появилось много новых научных исследований, демонстрирующих влияние питания на работу мозга и состояние ЦНС человека. Для общей детской популяции РФ более характерен дефицит отдельных минералов и витаминов, связанный с неправильным или неадекватным питанием.

К настоящему времени сложилось мнение, что для развития ребенка необходимы все питательные вещества, однако некоторые микронутриенты особенно важны для формирования мозга. **К таким микронутриентам относятся:** железо, цинк, медь, холин, длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты (ДПНЖК). Недостаток этих нутриентов вызывает изменение нейроанатомии, нейрохимические и нейрофизиологические нарушения.

1. **Железо** является важным элементом, необходимым для базовых процессов в организме человека.
2. **Цинк** является фактором целого ряда важнейших ферментов, участвующих в метаболизме белка и нуклеиновых кислот.
3. **Холин:**
 - входит в состав большинства клеточных мембран в организме человека;
 - является источником для синтеза некоторых молекул;
 - необходим для процессов ДНК.
4. **Длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты:**
 - влияют на свойства клеточной мембраны;
 - необходимы для синтеза новых клеток и их мембран;
 - составляют 50% всех жирных кислот в мембранах.

Характер питания школьника влияет на работоспособность головного мозга

Наличие в рационе питания таких продуктов, как **морская рыба, яйца, орехи, злаки** обеспечивают полноценное питание, улучшают работу головного мозга в целом.

Сахар однозначно полезен для мозга, но только при употреблении в умеренных количествах. При чрезмерном употреблении лакомств существует высокая вероятность нанести вред организму. Избыточный сахар преобразуется в жиры и начинает откладываться в жировой клетчатке, а это приводит к появлению лишнего веса.

Если моносахарид своевременно не выводится из организма, то он продолжает циркуляцию по крови и повреждает стенки кровеносных сосудов. *Моносахарид приводит к повышению артериального давления, что не лучшим образом сказывается на*

интеллекте; способствует потере эластичности

артерий и тем самым препятствует поступлению крови в мозг; утолщает стенки сонной артерии, что является одной из причин утраты памяти и познавательной функции в преклонном возрасте.

Продуктов, обеспечивающих полноценное питание, улучшающих кровообращение и работу мозга в целом довольно много: **морепродукты, молоко, зеленые и листовые овощи, розмарин, брокколи, авокадо, зелень, ягоды, масла, горький шоколад, куркума, карри, имбирь, лимон, чеснок, кофе, чай, вода.**

