· Завтрак перед уходом в школу должен состоять из двух блюд. Первое блюдо может быть крупяным, овощным или мучным. Очень полезно также давать ребенку творог или яйцо, второе блюдо – чай с молоком, молоко, кофе, хлеб с маслом и сыром.
· В школе ученик должен ОБЯЗАТЕЛЬНО получить горячий завтрак.
· Длительное голодание по 6-7 часов приводит к более быстрому утомлению и может способствовать развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта и др.
· Придя домой из школы, необходимо получить полноценный обед из 3-х блюд. Первое блюдо не является основной частью обеда, поэтому не следует давать детям много жидкого блюда, школьникам 7-11 лет достаточно 300г супа. Основная часть обеда – второе блюдо, оно должно быть мясное, рыбное с крупяным или овощным гарниром. Третье блюдо – сладкое (компот, кисель и др.)
· На полдник необходимы кефир, молоко, чай со сдобной булочкой, ватрушкой, пряником. Хорошо дополнить полдник ягодами, фруктами.
· Ужинать нужно не позднее, чем за 1-1,5 часа до сна. Ужин не должен быть очень обильным, так как сон с переполненным желудком обычно бывает неспокойным. Ужин должен состоять их двух блюд: первое – творог, рыба, яйца, овощи, крупяные и мучные блюда, второе – молоко, кефир, простокваша, кисель и др.
· Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу, не отвлекаясь, так как чтение, оживленные разговоры и т.д. во время еды затормаживают выделение пищеварительных соков и ухудшают процесс пищеварения.

Старайтесь использовать продукты антиоксидантного действия:



Антиоксиданты – соединения различной химической природы, способные тормозить или устранять свободнорадикальное окисление органических веществ. Антиоксидантными свойствами обладают витамины А,С и Е. Источник их поступления в организм – различные растения и продукты животного происхождения:
— Витамин С (70-100 мг/сут): шиповник, черная смородина, сладкий перец, облепиха, черноплодная рябина, земляника, томаты, цитрусовые, капуста, зеленый лук.

— Витамин Е (12-17 мг/сут): облепиха, кукуруза, бобовые, нерафинированные растительные масла (лучше оливковое), гречка, семечки подсолнуха, семена злаковых.
— Витамин А (1-1,5 мг/сут): говяжья печень, сливочное масло, яичный желток; бета-каротины: морковь, красный сладкий перец, петрушка, щавель, сельдерей.

Основными источниками поступления микроэлементов в организм являются следующие продукты:

— Йод (50-180 мкг/сут): морская капуста, морепродукты, рыба, фасоль, гречневая крупа, чеснок, салат, свекла, огурцы, черноплодная рябина. Поскольку в растительной продукции, выращенной на наших почвах, йода нет, наиболее доступным и эффективным способом восполнения дефицита йода является ежедневное употребление йодированной соли в обычном количестве (5-6 граммов в сутки).
— Цинк (16 мг/сут): кукуруза, грецкие орехи, овсяная крупа, рис, горох, фасоль, семена подсолнечника и тыквы, картофель, цветная капуста, свекла, морковь, щавель, желток яйца, печень, говядина, креветки, сельдь, судак.
— Медь (2 мг/сут): растительные продукты (свекла, картофель, яблоки, горох, фасоль, орехи, соя, овсянка, гречка), сыр, печень, рыба, мясо.
— Селен (100 мкг/сут): чеснок, зерновые (особенно рис, ячмень, овес), рыба. Селен входит в состав фермента глутатионпероксидазы, участвующей в обезвреживании свободных радикалов.
— Кобальт (100 мкг/сут): щавель, груши, укроп, свекла, зеленый лук, черная смородина, рыба, морковь, клюква, рябина, орехи, горох, фасоль, бобы. Кобальт необходим для системы кроветворения, входит в состав витамина В1.
— Магний (280-300 мкг/сут) способствует обмену углеводов и белков. Содержится в зеленых листовых овощах, морской капусте, цельном зерне, бобовых, орехах, семечках и редьке.
— Железо (100-150 мкг/сут) – компонент гемоглобина, увеличивает сопротивляемость организма. Содержится в мясе, рыбе, яблоках, салате, изюме, рябине черноплодной, цельном зерне, орехах и семечках.
— Особое внимание необходимо уделить назначению калия (овощи, фрукты) как микроэлементу, вытесняющему цезий, и кальцию (молоко и молочные продукты, гречневая крупа), вытесняющему из организма стронций.