

Здорове харчування школяра



Протягом навчального року всі думки мам і дітлахів зайняті навчанням. Як учитися на «відмінно» і «добре»? Як досягнути успіху на цьому терені? Дієтологи на це запитання відповідають так: дитину потрібно правильно годувати, й тоді навчальний рік мине успішно.

У раціоні школяра мають бути присутні три мікроелементи, які забезпечують продуктивну роботу мозку: йод, залізо й цинк. Якщо дитина не отримує цих речовин у достатній кількості, то пам'ять у неї слабшає, працездатність знижується, вона починає погано мислити.

Йод у достатній кількості міститься в йодованій солі. Крім неї, дитині корисно приймати водовмісні препарати. Особливо в критичні періоди навчального року і в період статевого дозрівання.

Залізо є в звичайних продуктах – м'ясі, печінці, гречці, пшоні, бобових, хлібі. Крім цього, мікроелемент є в овочах, фруктах, крупах і горіхах. Він прекрасно засвоюється в компанії з вітаміном С, тому гречану або пшоняну кашу непогано запивати склянкою соку або відвару шипшини, а також їсти з ягодами й сухофруктами.

Цинку багато в оселедці, макрелі (скупмбрії), печінці, м'ясі, яйцях, грибах, зернових, кедрових горішках, насінні гарбуза й кунжуту, але найкраще засвоюється з м'ясних продуктів, тому вони обов'язково мають бути включені в раціон школяра.