

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

Во время интенсивной умственной работы рекомендуется 4-5 разовое питание. При более редком: питании поступление большого количества питательных веществ вызывает перенаполнение желудка, прилив крови к нему и, соответственно, нарушение кровоснабжения мозга, что вызывает вялость и сонливость. Более частое питание отвлекает от занятий и в сочетании с гиподинамией может приводить к повышению массы тела.

Питание должно быть средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Избыток животных жиров и крахмала нежелателен.

Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов - овощей и фруктов. Они не только являются источников витаминов, но и содержат клетчатку, обеспечивающую нормальное функционирование кишечника (в противном случае сидячая умственная работа и хронический нервный стресс, сопровождающийся активацией симпатической нервной системы, могут вызывать запоры).

Помимо свежих овощей и фруктов, в качестве источника витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, а также применять поливитаминные комплексы с добавлением микроэлементов.

Питание учащихся должно быть направлено на то, чтобы пополнить организм теми веществами, которые усиленно "съедаются" гормонами стресса.

*Витамин А* – Зеленые листовые овощи, морковь, абрикосы, тыква.

*Витамин С* – Все овощи и фрукты, в особенности - цитрусовые, черная смородина, киви, брокколи, белокочанная капуста, шиповник.

*Витамины группы В* - Все крупы, йогурт, печень, тыква, авокадо, хлеб с отрубями, нежирное мясо и рыба, орехи, пивные дрожжи.

*Витамин Е* – растительное масло.

*Магний* – "Зеленые" овощи и травы, грейпфруты, фиги, морковь, помидоры, орехи, гречку, овсянку, горох.

*Кальций* – молоко и молочные продукты.

*Цинк* - Постное мясо, морепродукты, яйца, йогурт, сыр, орехи.

*Холин* – яичный желток, печень говяжья, проросшие зерна пшеницы.

*Глюкоза* – хлеб с отрубями, сладкие фрукты, мед.

Так же при стрессе организм нуждается в адаптогенах - веществах, которые повышают способности адаптивных систем. К ним относятся

средства растительного происхождения – сегодня многие травяные чаи делают из растений, содержащих адаптогены – это женьшень, лимонник, солодка, комбучи, эхинацея, зеленый чай и многие другие. Их употребление также признано особенно эффективным при нервном истощении, возникающем в результате напряженной умственной деятельности.