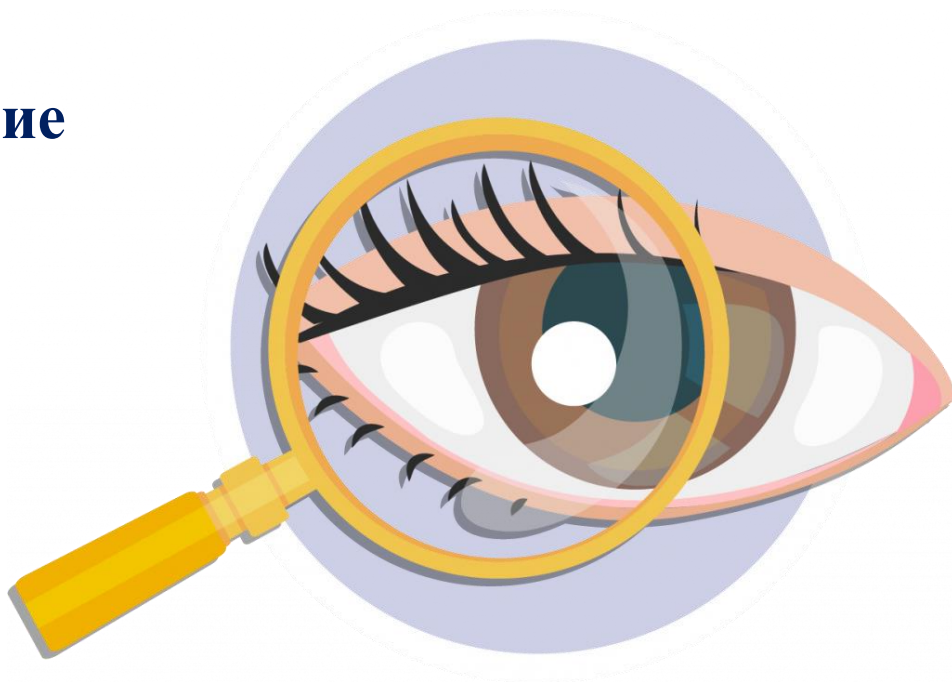


## Береги зрение смолоду!



**ЗРЕНИЕ** С началом учебного года страдает в первую очередь, ведь нагрузка на глаза резко увеличивается. Добавьте сюда плохое освещение (в школах за этим следят, а дома не всегда), неправильную осанку за партой, нарушенный режим дня, компьютерные игры. Результат - развитие близорукости.

**ПРОФИЛАКТИКА.** Следите за поведением ребенка и попросите учителя обратить внимание - если школьник щурится, оттягивает угол глаза, нужно срочно идти к окулисту. Если зрение только начало падать, его еще можно восстановить следующими упражнениями для глаз - выполняйте их каждый день по 30-40 минут:

- сильно зажмурьтесь на 5 секунд, затем откройте веки;
- смотрите поочередно вверх, вниз, влево и вправо, по диагонали;
- делайте круговые движения с закрытыми глазами по часовой стрелке и в обратном направлении;
- смотрите на кончик носа, затем переводите взгляд вдаль.

Не забывайте о полезных для зрения продуктах - моркови, рыбьем жире, орехах, следите за распорядком работы и отдыха. Если зрение в норме или немного снижено, перерыв в занятиях необходим каждые 40 минут, при сильной близорукости - каждые 15 минут. Непрерывно работать за компьютером без вреда для глаз можно не более часа в сутки.

***По статистике половина юных россиян забывает об утреннем перекусе или выбирает для него бесполезные продукты. Готовим правильные блюда и радуемся пятеркам.***

Завтрак - неотъемлемая часть рациона, особенно для школьников, у которых основная нагрузка приходится на первую половину дня. Вместе с едой организм получает запас энергии, а если этого не происходит, начинает давать сбои: ребенок быстро устает, плохо себя чувствует. Научно доказано, что отказ от еды по утрам снижает успеваемость. Правильный завтрак обязательно должен быть сбалансированным (содержать белки, жиры

и углеводы) и разнообразным. Чаше включайте в утренний рацион свежие овощи (содержат клетчатку) и кисломолочные продукты (нормализуют микрофлору кишечника). Важно, чтобы завтрак был сытным, иначе школьник начнет утолять голод шоколадными батончиками, чипсами, сладкой газировкой. Но не все блюда одинаково полезны. Разбираемся, почему от некоторых стоит отказаться и чем их можно заменить.

Бутерброды с колбасой, сосиски, ветчина - продукты, которые содержат много добавок, усилителей вкуса, специй и консервантов, крахмал. такая еда не может быть рекомендована в качестве здорового завтрака.

Яичница с беконом, как всякая жареная пища, тяжела для переваривания и дает нагрузку на желудочно-кишечный тракт детей. так как жирные блюда высококалорийны, при систематическом неправильном питании школьника могут привести к ожирению.

Готовые завтраки и каши быстрого приготовления, как правило, содержат много сахара и различных ароматизаторов. кроме того, хлопья, прошедшие предварительную обработку, успевают растерять часть своих полезных свойств, то есть особой пользы не принесут. «звездочками» и с «подушечками», которые так удобно просто залить молоком, лучше лакомиться от случая к случаю: избыток сладкого в питании также может стать причиной развития избыточной массы тела у детей.

Кофе не рекомендуется давать детям школьного возраста в связи с возбуждающим воздействием на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы. Наваристый мясной бульон. Слишком тяжелая для завтрака еда - организм еще толком не проснулся, а ему уже приходится переваривать пищу, в которой нет ничего, кроме жиров. не подойдут для завтрака также и густые супы на мясном бульоне.

**ОТВАРНАЯ ИЛИ ЗАПЕЧЕННАЯ ГРУДКА** или другое нежирное мясо содержат полноценный белок, который легко усваивается. рекомендуется подавать мясо с темным бездрожжевым хлебом, хлебом с отрубями или клетчаткой.

Вареные яйца, омлеты. Яйцо - источник полноценного легкоусвояемого белка, железа, витаминов и некоторых микроэлементов, каротина и полезных жиров. Постарайтесь включать по одному яйцу в утреннее меню несколько раз в неделю.

Каши, требующие варки, усваиваются лучше, чем запаренные, и содержат больше полезных веществ. Для утра хороши любые крупы. В гречке содержится железо, в кукурузе - витамин А, овсянка богата клетчаткой, белком, витаминами группы В. А еще она обладает обволакивающим действием, усиливает перистальтику и надолго сохраняет чувство сытости. Что касается готовых завтраков, отдайте предпочтение цельнозерновым - они богаты микроэлементами и клетчаткой. злаковый напиток, цикорий, какао богаты микроэлементами и не содержат кофеина. Их можно разбавить молоком и давать даже младшим школьникам.

Овощной бульон считается более полезным. Если очень хочется с утра поесть жиденького, сварите полноценный легкий овощной суп - с диетическим мясом, крупой или вермишелью. Раз в неделю такой завтрак вполне допустим.