

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ПИЛЯГИНА МАРИНА ЕВГЕНЬЕВНА

346901 г. Новошахтинск, пер. Водопроводный, 7

ИНН 615105186570

ОГРНИП 322619600178560

e - mail: foodvendor61@yandex.ru

Контактный телефон: 8-938-101-48-23

Рацион школьника должен быть полноценным: содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. В меню школьной столовой обязательно должны присутствовать крупы, овощи, мясо — всё то, что даёт энергию и помогает мозгу эффективно работать.

О пользе блюд из мяса, круп, овощей и фруктов

Для растущего организма курятина — ценный продукт: белок нужен для развития мышц и тканей, витамины группы В поддерживают когнитивные функции (внимание, память), железо помогает профилактике анемии.

В курином мясе есть все незаменимые аминокислоты — они нужны для роста и восстановления тканей, поддержания мышц, работы иммунной системы. В нем много витаминов группы В (В3, В5, В6, В12), которые участвуют в энергетическом обмене и важны для нервной системы. В составе есть селен (важен для иммунитета и работы щитовидной железы), фосфор (для костей и зубов), калий (для сердца и сосудов), цинк и железо (для кроветворения). Аминокислота триптофан участвует в выработке серотонина — вещества, влияющего на настроение и качество сна.

По сравнению с некоторыми видами красного мяса курятина обычно легче переваривается и усваивается, поэтому её часто включают в диеты при восстановлении после болезней и в детское питание.

Свинина — хороший источник полноценного белка. В нём есть все незаменимые аминокислоты, которые критически важны в школьном возрасте: они служат «строительным материалом» для мышц, тканей, ферментов и гормонов.

В свинине довольно много витаминов группы В. Эти витамины поддерживают работу нервной системы (что напрямую влияет на концентрацию и успеваемость), помогают иммунитету справляться с нагрузками, участвуют в обмене веществ. Отдельно стоит витамин В12: он в основном поступает из животных продуктов, и его наличие в рационе помогает предотвратить анемию.

В мясе содержится гемовое железо — оно усваивается организмом значительно лучше, чем железо из растительных источников. Это важная профилактика железодефицитной анемии, которая может сказываться на утомляемости и способности сосредоточиться.

Также в составе есть цинк (важен для иммунитета и заживления тканей), магний (поддерживает работу нервной системы и мышц), калий, фосфор.

В целом, умеренное включение тефтелей из свинины в школьное меню — хорошая идея. В тефтели добавляют рис (даёт сложные углеводы для энергии) и овощи (например, лук, морковь). Это добавляет в блюдо клетчатку и дополнительные витамины. Главное — сочетать их с другими продуктами и не делать основой рациона.

Пшеничная крупа — продукт из дроблёного зерна пшеницы. Это ценный компонент сбалансированного рациона благодаря богатому составу. Для растущего организма пшеничная крупа полезна как источник энергии и строительных материалов: сложные углеводы помогают поддерживать активность в течение учебного дня; витамины группы В поддерживают концентрацию и умственную работоспособность; железо и магний важны для нормального роста и развития.

В целом рассыпчатая пшеничная каша — хороший вариант для школьного меню: она сытная и полезная и станет удачным элементом рациона.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

ПИЛЯГИНА МАРИНА ЕВГЕНЬЕВНА

Рис — распространённый злак, который служит важным источником энергии и ряда питательных веществ. В нем много углеводов, преимущественно сложных, — они постепенно расщепляются и дают организму энергию в течение длительного времени. Это делает рис хорошим продуктом для поддержания работоспособности, в том числе при физических нагрузках.

Рис содержит многие витамины и минералы:

- витамины группы В (В1, В2, В3, В6, В9) — они важны для работы нервной системы, обмена веществ, здоровья кожи и волос;
- магний и фосфор — нужны для нормальной работы мышц и нервной системы, поддержания здоровья костей;
- марганец — участвует в антиоксидантной защите и метаболизме;
- в некоторых сортах (особенно в нешлифованных) есть калий, железо и другие микроэлементы.

Рис легко переваривается и часто включается в щадящие диеты при проблемах с ЖКТ

Он не содержит глютена, поэтому подходит людям с целиакией или чувствительностью к глютену.

Наличие овощей в меню здорово дополняют школьный рацион — каждый приносит свою пользу, а вместе они закрывают много потребностей растущего организма.

Белокочанная капуста богата витамином С (помогает иммунитету и усвоению железа), витаминами группы В, калием (поддерживает водный и жировой обмен), кальцием (важен для костей и зубов) и марганцем (участвует в обмене веществ). Клетчатка в капусте стимулирует работу кишечника

Картофель даёт сложные углеводы — это важный источник энергии для активных игр и учёбы. В нём также есть витамин С (для иммунитета), витамины группы В (поддерживают нервную и пищеварительную системы), калий (полезен для сердца) и магний (для нервной системы).

Главный козырь моркови — провитамин А (каротин). Он критически важен для зрения (особенно при высоких нагрузках в школе), поддерживает здоровье кожи и слизистых, участвует в росте и развитии. Помимо этого, в моркови есть витамины группы В, витамин К, РР, а также железо, кальций, фосфор и йод.

Свёкла содержит клетчатку, которая помогает нормализовать пищеварение и предотвращает запоры. В ней также есть витамины (С, группы В, РР), фолиевая кислота, бетаины (они помогают лучше усваивать белки и регулируют жировой обмен, положительно влияя на работу печени и мозга). Есть данные, что регулярное употребление свёклы может улучшать когнитивные функции — концентрацию внимания и скорость обработки информации.

Зелёный горошек - ценный источник растительного белка, а также клетчатки для пищеварения. В нём есть витамины (С, группы В, К, каротин), фолиевая кислота (важна для процессов запоминания и кроветворения), а также минералы: железо, кальций, фосфор, магний, калий, селен.

Компот из свежих плодов, в состав которого входят свежие яблоки, знаком каждому человеку с детства. Он способен не только утолить жажду, но и улучшить здоровье, благотворно влияя на организм ребенка. При регулярном употреблении компота организм борется с сезонным авитаминозом, защищен от простудных вирусных заболеваний - повышается иммунитет. Недаром в детских учреждениях компот обязательно включают в меню.