

Советы по организации питания для учащихся 9-11 классов и их родителей в аттестационный период

В период обучения в школе, в подростковом возрасте происходит перестройка обмена веществ, деятельности головного мозга, эндокринной системы, продолжаются процессы роста и развития. В 12 - 17 лет подросткам требуется значительно больше энергии, чем в любом другом возрасте. Рост, развитие органов и систем требуют восполнения затрат энергии, пластического материала, витаминов, минеральных солей, микроэлементов. Все вещества для построения новых клеток поступают с пищей. Состояние здоровья растущего организма во многом зависит от качества питания. Главным строительным материалом являются белки. Кроме того, источником пластического материала и энергии также являются жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Недостаток любого из питательных веществ ослабляет организм, замедляет рост и обновление клеток. Подросток испытывает повышенные нагрузки, умственные и физические, соответственно увеличивается расход энергии и потребление пищевых веществ. Нарушение питания в этом возрасте, как и в любом другом, может привести к расстройствам жизнедеятельности организма, хроническим заболеваниям, поэтому для правильного развития, поддержания здоровья, силы и красоты необходимо придерживаться рационального полноценного питания, которое предусматривает полное удовлетворение возрастных физиологических потребностей развивающегося организма.

Первостепенное значение имеет белок - питание необходимое для роста, формирования иммунной системы, развития мускулатуры, увеличения силы мышц. Белки содержатся почти во всех продуктах, кроме сахара и жиров. Особенно богаты белками мясо, рыба, молоко, орехи, сыр. Также много белка содержится в хлебе, крупах, бобовых и яйцах. Содержание белка в 100 г продукта: тушёная говядина – 25 г, запечённый цыплёнок – 25 г, твёрдый сыр – 25 г, запечённая треска – 20 г, яйца – 12 г, молоко коровье – 3 г, арахис - 28 г, хлеб с отрубями – 10 г, белый хлеб – 8 г, фасоль – 5 г, горох – 5 г /. Белки поступают в организм с пищей, как животного (мясо, молоко), так и растительного (каши, фасоль, орехи) происхождения. Дефицит белка, особенно животного происхождения нередко вызывает дисбаланс аминокислот, нехватке некоторых незаменимых аминокислот. В результате возникают нарушения функции коры головного мозга, страдает память, умственные способности, быстро возникает переутомление, снижается работоспособность, сопротивление к инфекциям. Особенно чувствительны к недостатку животного белка дети, у которых происходит задержка роста и умственного развития. Для растущего организма имеет большое значение поступление полноценного белка. Белки животного происхождения в рационе должны составлять не менее 50% от общего количества белков рациона. Белки состоят из более простых веществ, аминокислот. В пищеварительной системе белки расщепляются на аминокислоты, которые идут на построение новых белков для тканей тела, мышц, волос, кожи и клеток крови.

Детям школьного возраста необходимы **полноценные жиры** – сливочное, растительное масло. Жиры растительного происхождения должны составлять примерно 20% от общего количества жира рациона. Роль жиров не ограничивается только, как энергетическая, в определённой степени жиры являются и пластическим материалом, так как входят в состав клеточных мембран и как белки являются незаменимыми факторами питания. Кроме того, жиры участвуют в обмене других пищевых веществ, например способствуют усвоению витаминов А и Д, источником которых являются животные жиры. Жиры – это органические соединения, растворимые в ряде органических растворителей и нерастворимые в воде. Основным их компонентом являются триглицериды и липоидные вещества (фосфолипиды, стеринны и др.). Животные и растительные жиры обладают различными физическими свойствами и составом.

Животные жиры – это твёрдые вещества, в состав которых входит большое количество насыщенных жирных кислот.

Из животных стеринов важнейшее значение имеет холестерин – структурный компонент всех клеток и тканей, участвующий в обмене желчных кислот, ряда гормонов, витамина Д (часть которого образуется в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей из холестерина). Однако при повышении уровня холестерина в крови повышается опасность возникновения и развития атеросклероза. Основная часть холестерина (70-80%) в организме образуется в печени, а также в других тканях из жирных кислот, часть холестерина человек получает с пищей. Больше всего холестерина содержится в таких продуктах, как яйца (0,57%), сыры (0,28 - 1,61%), сливочное масло (0,17 – 0,21%), мясные субпродукты: печень, почки, сердце (0,13 – 0,31%). В мясе в среднем содержится 0,06 – 0,1%, в рыбе – 0,3% холестерина. Людям, предрасположенным к развитию атеросклероза, следует избегать избытка пищевого холестерина (при употреблении жирной животной пищи, богатой холестерином увеличивается его количество в крови), однако нельзя полностью исключать продукты, содержащие холестерин, лишь при определённых противопоказаниях его общее содержание в рационе уменьшается. Чтобы уменьшить потребление жиров в рационе при ожирении рекомендуется: - не класть на хлеб толстый слой масла (норма 20-40 г/сут.) - перед приготовлением обрезается жир с мяса - мясо тушится, запекается, варится, но не жарится на масле (Меньше всего жиров содержится в рыбе и птице, особенно в белом мясе) - рекомендуется пить нежирное молоко - заменять сливки йогуртом - покупать нежирный сыр Растительные жиры – жидкие вещества, содержащие, в основном ненасыщенные жирные кислоты. Источником растительных жиров являются растительные масла (99,9% жира), орехи (53-65%), овсяная (6,9%) и гречневая (3,3%) крупы. Источники животных жиров – свиное сало (90-92% жира), сливочное масло (72 – 82%), сметана (30%), сыры (15-30%). **Растительные жиры** содержат много незаменимых полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), токоферолов. Однако в растительных маслах нет витаминов А и Д, которые есть в животных жирах.

Таким образом, **избыток жиров в питании, как и их недостаток также нежелателен**: нарушается обмен холестерина, усиливаются свёртывающие свойства крови, возникают условия, способствующие развитию ожирения, желчнокаменной болезни, атеросклероза. Избыток ПНЖК приводит к заболеваниям печени и почек, их недостаток – к замедлению роста, изменению проницаемости капилляров, поражению кожи. Это говорит о том, что необходимо определённым образом сочетать количество животных и растительных жиров в пище.

Потребность в углеводах у детей подросткового возраста выше, чем в другие возрастные периоды. Углеводы являются важными энергетическими компонентами пищи, но перегрузка организма избыточным количеством сахара, конфет, тортов, сладких напитков, варенья, повидла, джема, мёда и других очень сладких продуктов недопустима, так как чревата опасностью возникновения кариеса, сахарного диабета, ожирения, аллергических и других заболеваний.

По химическому составу углеводы разделяют на простые сахара и полисахариды, а с точки зрения усвояемости в организме - условно подразделяют на углеводы усвояемые в пищеварительном тракте и неусвояемые. Усвояемость углеводов зависит от наличия определённых ферментов в желудочно-кишечном тракте. Легче всего усваиваются фруктоза, глюкоза, сахароза, а также мальтоза и лактоза. Несколько медленнее – крахмал

и декстрины, так как они должны предварительно расщепиться до простых сахаров. Подросток при умеренных физических нагрузках должен потреблять 382-422 грамма усвояемых углеводов в день. Энергетические затраты (норма для 14-17 летнего подростка » 2600-3000 ккал) увеличиваются на 10% от возрастной нормы при усиленных занятиях спортом, интенсивной умственной работе. А если человек получает недостаточно пищи, голодает, его организм всё расходует на выработку энергии, чтобы выжить. Если не хватает пищевой энергии, организм использует белки собственных тканей, поэтому голодающие дети плохо растут.

Клетчатка – очень важный компонент здоровой пищи. Содержится она в растениях и в желудке не переваривается. Клетчатка увеличивает объём пищи, создаёт чувство насыщения и облегчает прохождение пищи по кишечнику, предупреждает развитие запоров. Клетчаткой богаты изделия из ржаной муки грубого помола, хлеб и макароны из муки с отрубями, овощи и фрукты, зелень. Витамины – жизненно важные вещества, недостаток которых вызывает недомогание, а в случае длительного и глубокого авитаминоза – различные заболевания. Наиболее распространёнными причинами возникновения гиповитаминозов и авитаминозов являются: недостаточное поступление витаминов с пищей, нарушение ассимиляции витаминов, повышенная потребность в витаминах. Кроме того, в процессе технологической переработки продуктов питания, их хранения и нерациональной кулинарной обработки происходит потеря и разрушение витаминов. В некоторых продуктах витамины присутствуют в не утилизируемой форме.

В зимне-весенний период могут появляться слабость и недомогание, как первые признаки развивающегося гиповитаминоза. В этот период (с ноября по май), подросткам необходимо получать поливитаминные препараты и обязательно проконсультироваться с врачом. Ослабленным, часто болеющим детям, из групп повышенного риска по развитию патологических состояний, из экологически неблагоприятных регионов, обучающимся в школе, в кружках, с повышенной физической и умственной нагрузкой, в большинстве своём имеют недостаток не только одного, но и нескольких витаминов, полигиповитаминоз. Родители не всегда в состоянии проконтролировать и ежедневно обеспечить ребёнка всеми необходимыми для его потребности микронутриентами. Фрукты и овощи, которые так необходимы, ребёнок получает в ограниченном количестве. Отсюда снижается успеваемость в школе, дети отстают в физическом и половом развитии, часто болеют, понижается аппетит. Такие дети нуждаются в круглогодичной витаминизации.

Минеральные вещества необходимы для нормального роста и развития костей, мышц, кроветворения, нервной деятельности, выработки гормонов и ферментов. Они делятся на макроэлементы (кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор, сера) и микроэлементы (железо, медь, марганец, кобальт, йод, фтор, цинк, селен). Наиболее важными для организма подростка являются кальций, фосфор, железо, магний, йод и др.

Таблица 1. Основные пищевые источники витаминов и минеральных веществ.

Витамины	Пищевой источник
Витамин А (ретинол)	Рыбий жир, печень, почки, молоко, масло, сыр, яйца, маргарин, зелёные листовые овощи, жёлтые и красные фрукты и овощи (в том числе, абрикосы, морковь, помидоры).
Витамин В1 (тиамин)	Свинина, бекон, печень, почки, продукты из цельного зерна, дрожжи, соя, рыба, зелёные овощи, в том числе горошек, картофель
Витамин В2 (рибофлавин)	Клетчатка, печень дрожжи, зерновые зародыши, мясо, соя, яйца, овощи, орехи, молочные продукты (в том числе сыр)

Витамин В3 (ниацин)	Печень, постное мясо, продукты из цельного зерна, овощи, в том числе зелёный перец, горошек, картофель), рыба, птица, дрожжи, арахис, сыр, яйца
Витамин В5 (пантотеновая) кислота	Большинство продуктов, особенно мясо, зернопродукты (в том числе с отрубями и тёмный рис), овощи, дрожжи, яйца, орехи
Витамин В6 (пиридоксин)	Мясо, яйца, рыба, хлеб, зелёные овощи (в том числе капуста), дрожжи, пророщенное зерно и продукты из муки с отрубями, молоко
Витамин В12(цианокобаламин)	Печень, мясо, яйца, дрожжевой экстракт, молочные продукты, рыба (в растительной пище отсутствует)
Фолиевая кислота	Печень, потроха, зелёные овощи, горох и бобы, хлеб, бананы, продукты из цельного зерна, дрожжи
Биотин	Печень, почки, яичный желток, овёс, овощи, орехи, пророщенное зерно
Лецитин (холин и инозитол)	Яичный желток, печень, почки, продукты из цельного зерна, овёс, горох и бобы, орехи, пророщенное зерно
Витамин С(аскорбиновая кислота)	Цитрусы (в том числе апельсины), зелёные овощи, помидоры, картофель, чёрная смородина
Витамин Д (кальциферол)	Масло, маргарин, яйца, рыбий жир, жирная рыба. Также образуется в коже под воздействием солнечного света
Витамин Е (токоферол)	Семена, зелёные листовые овощи, орехи, хлеб с отрубями, маргарин, крупы, яичный желток, растительное масло, пророщенное зерно
Витамин К	Зелёные овощи, соя, печень, растительное масло, крупы, фрукты, орехи
Минеральные вещества	Пищевой источник
Кальций	Молоко, йогурт, сыр, мясо, крупы (в том числе овсяная), рыба (в том числе сардины), зелёные овощи (в том числе кресс-салат и шпинат), кунжут, орехи, не кипячёная жёсткая вода
Медь	Зелёные овощи, печень, моллюски, продукты из цельного зерна, сухофрукты, миндаль
Фтор	Водопроводная вода, чай
Йод	Морепродукты, жир из тресковой печени, фрукты, овощи. В некоторых сортах поваренной соли есть йодистые добавки
Железо	Мясо, печень, почки, яйца, фасоль, чечевица, шпинат, курага, дрожжи, инжир, чернослив, крупы, орехи, какао, патока
Магний	Большинство продуктов, особенно зелёные овощи (кроме шпината), хлеб, молоко, яйца, арахис, соя, кунжут, цельное зерно
Марганец	Листовые овощи, бобы, горох, ананасы, продукты из цельного зерна, яичный желток, орехи, семена, чай, кофе
Фосфор	Большинство продуктов Калий Большинство продуктов, особенно крупы, фрукты и фруктовые соки, овощи, орехи, мясо
Натрий	Большинство продуктов, особенно поваренная соль

	СераяЙца, мясо, рыба, молоко, крупы. Присутствует во всех белках
Цинк	Мясо, продукты из цельного зерна, бобовые (горох, чечевица, фасоль, бобы)

Потребление соли также следует ограничивать. Необходимо отказаться от солёных закусок, солёной пищи в пакетах (чипсы, хрустящий картофель, солёный арахис и др.) и стараться не солить уже приготовленную пищу. В кофе, чае и напитках с колой есть кофеин, который возбуждает нервную систему и является лишней нагрузкой для сердца. Рекомендуется ограничить эти напитки в рационе подростка.

Каждый подросток должен знать о пользе здоровой пищи и уметь отличать полезные продукты, которые необходимы ему каждый день: молоко, кефир, творог, простокваша, йогурт, овсяные хлопья, рис, ядрица, масло растительное, сыр, хлеб, рыба, мясо, яйца, яблоки, лимоны, морковь, капуста, картофель, огурцы

- соблюдение санитарных правил (мытьё рук с мылом перед едой, обязательное мытьё овощей и фруктов перед, соки, кабачки. Эти продукты должны входить в рацион ежедневно и в достаточных количествах. Старшеклассникам необходимы свежие фрукты и овощи – источники минеральных солей, витаминов, клетчатки и других необходимых пищевых веществ. Рацион должен быть разнообразным. Подросткам надо соблюдать основные принципы здорового питания, употреблять в пищу полезные для здоровья продукты, с этой целью должны проводиться медработниками беседы с родителями, учителями и детьми разного возраста.

Гигиена питания

Гигиена питания включает: употреблением, индивидуальная посуда),

- режим питания,

- соответствие качественного состава пищи потребностям растущего организма.

Режим питания старшеклассника:

4-5 приёмов пищи в сутки, через 4 часа; более частые приемы приводят к снижению аппетита, редкие к большим объемам пищи и растяжению желудка.

Завтрак дома – 7.30 – 8.00

Горячий завтрак в школе - 11.00 – 11.30

Обед дома - 14.30 – 15.00

Полдник - 16.30 – 17.00

Ужин - 19.00 – 19.30

Учащимся второй смены лучше завтракать в 8 часов, обедать в 12.30, в 16.30 - горячий приём пищи в школе, ужин дома в 20 часов.

Если горячий завтрак в школе по какой-то причине невозможен, его можно заменить на молочно-фруктовый (молоко, йогурт, булочка, сыр, фрукты).

Питание в школе желательно сочетать с домашним питанием, чтобы рацион не был однообразным или недостаточным. В первую половину дня лучше съесть продукты богатые животным белком, а на ужин – молочно-растительные блюда.

Распределение калорийности питания в течение суток: завтрак – 25%, обед – 35-40%, школьный завтрак (полдник) – 10-15%, ужин – 25%.

Таблица 2. Примерный набор продуктов для детей старшего школьного возраста Возраст 14-17 лет

Продукты программы	Юноши	Девушки
Молоко	600	500

Творог	60	60
Сметана	20	15
Мясо	220	200
Сыр	20	15
Рыба	70	60
Яйца, штуки	1	1
Хлеб ржаной	150	100
Хлеб пшеничный	250	200
Крупы, макаронные изделия, бобовые	60	50
Мука пшеничная	35	30
Сахар	80	65
Кондитерские изделия	20	15
Масло сливочное	40	30
Масло растительное	20	15
Картофель	300	250
Овощи разные	350	320
Фрукты свежие	150-500	150-300
Фрукты сухие	25	20

Утром организм ребёнка усиленно расходует энергию, так как в утренние часы он наиболее активно работает.

Завтрак должен включать горячее блюдо – крупяное, творожное, яичное или мясное. Утренний завтрак должен быть достаточно питательным, но не чрезмерно обильным. Есть нужно, не торопясь, хорошо пережёвывая пищу. На завтрак лучше всего съесть кашу, а для большей её калорийности и полноценности, разнообразия вкуса, можно добавить по желанию фрукты, ягоды, изюм, варенье, орехи, сухофрукты, сливочное масло. Для ослабленных детей, при пониженном аппетите - к каше можно добавить отварную рыбу, сыр, творог, яйцо. В качестве напитка лучше всего использовать какао или некрепкий чай.

В крупах содержится растительный белок, углеводы, минеральные вещества и витамины. Гречневая крупа богата К, Р, Mg, Fe, витаминами группы В, овсяная крупа - Р, Mg, Ca, Fe, Cu, Mn, Zn, витаминами группы В и витамином Е. Можно использовать и овсяные хлопья с молоком, пшённую, манную крупы. Если же подросток совсем не переносит кашу, то можно попробовать сухие завтраки с йогуртом, молоком, кефиром или соком.

В настоящее время есть большой выбор сухих завтраков отечественных и зарубежных производителей, обогащенных биологически активными компонентами – витаминами и минералами, в пропорциях соответствующих суточной потребности. Полезны в период активного роста и развития сухие завтраки, мюсли, обогащённые кальцием, железом, йодом, витаминами и другими микроэлементами. Кальций нужен для активного роста и укрепления костей и зубов, при его дефиците нарушаются функции нервной и мышечной систем, рост костей, может развиваться остеопороз. Железо необходимо для переноса кислорода по всему телу, недостаток йода

вызывает увеличение щитовидной железы - зоб.

Оправдана возможность использования обогащённых сухих завтраков, витаминно-минеральных напитков или коктейлей в качестве лёгкого завтрака, добавок в первые блюда, при непереносимости или замене одного блюда на другое, для разнообразия рациона.

Варианты рекомендуемых блюд для подростков на завтрак:

1. Каша геркулесовая, молочная с фруктами или ягодами
2. Каша гречневая молочная, рассыпчатая или с овощами.
3. Каша пшённая молочная, рассыпчатая, с тыквой, бананом яблоком или изюмом
4. Каша манная молочная, с фруктами из варенья или ягодами
5. Яичница, омлет с сыром, мясом, зелёным горшком или овощами
6. Сырники творожные со сметаной или вареньем
7. Ленивые вареники с ягодами или фруктами
8. Творожная запеканка с шоколадным соусом
9. Овсяные хлопья с молоком, йогуртом, соком и фруктами.

Обед должен составлять – 35% от суточной нормы пищи. Обед, как правило, включает три, четыре блюда и обязательно горячее первое – суп. На закуску – свежие овощи или овощи с фруктами (капуста, морковь, огурцы, помидоры, зелёный лук, салат, сладкий перец, редис, петрушка, укроп). Зимой можно использовать квашеную капусту, солёные огурцы, помидоры, репчатый лук, редьку, зелёную фасоль, зелёный горошек (консервированные). Сельдь, яблоки, клюква и изюм могут дополнять салаты, которые полезнее заправлять растительным маслом, сметаной или реже майонезом.

Школьники очень любят винегреты из вареных овощей.

На первое блюдо – овощные, крупяные супы, борщи, щи, супы из гороха, фасоли, бобов, рассольники, молочные супы. Летом – фруктовые супы, холодные свекольники и окрошки.

На второе блюдо - мясные, рыбные или куриные котлеты, биточки, рулеты. В качестве гарнира лучше использовать овощи в отварном, тушеном виде, различные крупы, вермишель, рис, с зеленью.

На третье блюдо - свежие фрукты, соки, ягоды. Можно использовать компоты из сухофруктов, отвар шиповника, кисели, желе, печеные фрукты. В летний период лучше использовать свежие фрукты, ягоды и соки, чем консервированные. Надо помнить о том, что хлеб – высоко калорийный продукт, содержащий большое количество питательных веществ, растительного белка, витаминов группы В, фосфора, магния, кальция, железа, цинка, марганца.

После обеда необходимо отдохнуть, играть можно только в спокойные игры.

Полдник обычно включает молоко или кисломолочный продукт и булочку. Молоко – полезный продукт, необходимый для школьника, являющийся источником кальция. Также в полдник полезны свежие фрукты, ягоды, нежирное печенье, вафли, сухарики, сушки, баранки, пряники, оладьи, блины, сухие завтраки с молоком или витаминно-минеральный коктейль.

Кисломолочные продукты обладают антимикробным действием: подавляют рост болезнетворных бактерий в кишечнике. К ним относятся: простокваша, ацидофилин, кефир, йогурт, творог и творожные изделия, сметана. Кисломолочные напитки содержат те же питательные вещества, что и молоко, но усваиваются лучше и быстрее, так как в результате кисломолочного брожения белок переходит в легкоусвояемую форму.

Особенно полезны натуральные йогурты, содержащие живые бактерии.

На ужин предпочтительно есть овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники. Мясо и рыбу лучше использовать в первую половину дня, так как пища богатая белком медленнее переваривается и возбуждающе действует на нервную систему. Ужинать нужно не позднее чем за 1 1/2 – 2 часа до сна.

На ночь можно выпить стакан кефира или молока.

Подростки употребляют примерно около двух литров воды в сутки: литр с питьём и литр с пищей. Даже сухие продукты, например крупа и мука содержат немного воды. Около литра выделяется с мочой, остальное – с потом и при дыхании. Полезно пить овощные и фруктовые соки. Употребление газированных напитков нежелательно, так как они не утоляют жажду, способствуют раздражению слизистой желудочно-кишечного тракта, могут стать причиной вымывания кальция из костей и зубов, часто вызывают аллергические реакции (консерванты, концентраты, красящие вещества, ароматизаторы, подсластители), способны вызывать микроожоги слизистой пищевода и желудка. Можно использовать минеральную воду, которую добывают из глубоких подземных источников, в ней содержатся минеральные соли и она достаточно чистая. В ларьках и на оптовых рынках, часто продаются некачественные или фальсифицированные напитки. Безалкогольные напитки входят в состав лишь дополнительного ассортимента буфета школьных столовых и должны присутствовать на столе в доме только изредка, во время праздников. Значительно полезнее фруктовые и ягодные соки (клюквенный, брусничный, смородиновый, рябиновый, облепиховый, из шиповника) – они стимулируют аппетит, хорошо утоляют жажду и богаты витамином С.

Необходимо помнить о режиме питания. Не все подростки строго соблюдают режим питания. Иногда увлечшись занятиями или игрой, они часто пропускают время приёма пищи. Это нарушает работу желудочно-кишечного тракта, препятствует выработке и упрочению условных рефлексов, что ухудшает переваривание, и усвоение съеденной пищи. Часто, проголодавшись и не дожидаясь обычного часа обеда или ужина на ходу перекусывают что-нибудь (поп-корн, шоколад, чипсы, газировку). Это также неприемлемо, так как съеденная при этом пища недостаточна, чтобы полностью удовлетворить возникшую к этому времени потребность в еде и «перебивает аппетит». В обязанности медицинских работников входит внушение детям необходимости использовать время большой перемены в школе для полноценного горячего завтрака!

Пища должна быть не только полезной, но и вкусной, разнообразной, красиво приготовленной и поданной к столу. Навыки культурного поведения за столом – пользование ножом, вилкой, салфеткой – в школьном возрасте должны быть уже сформированы. Подростку необходимо объяснять, что во время приёма пищи он не должен отвлекаться на посторонние игры, разговоры, чтение, телевизионные передачи, компьютер. При таких условиях пища хуже усваивается (тормозится выделение пищеварительных соков). **Правильное питание – важный составляющий компонент сохранения и укрепления здоровья.**

Особенность питания в предэкзаменационный период

Во-первых, целесообразно 4-5 разовое питание в день.

Во-вторых, необходимо повысить содержание белков животного и растительного происхождения (мясные, молочные, рыбные, продукты, фасоль, горох и др.)

В-третьих, повысить содержание в пище витаминов и минералов. Это овощи, фрукты, соки. Лучше употреблять соки из натуральных овощей и фруктов:

морковный, свекольный, огуречный, яблочный, сок сельдерея, петрушки, салата и другие.

Неплохо помочь организму, если в этот период принимать витаминно-минеральные комплексы.