

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ



Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка школьного возраста?

**Правильное питание – это здоровое питание**

Питание ребенка школьного возраста должно быть:

**Во-первых, полноценным**, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

**Во-вторых, разнообразным**, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

**В-третьих, доброкачественным** - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

**В-четвертых, достаточным** по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое школьником питание должно не только покрывать

расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

**Организация питания, рацион, режим и примерное меню**



В соответствии с принципами организации питания детей школьного

возраста, рацион должен **включать все основные группы продуктов.**

Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку

**Рекомендуемые сорта рыбы:** треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта.

**Молоко и молочные продукты** занимают особое место в детском питании.

**Фрукты, овощи, плодовоовощные соки.**

**Хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры.**

Важным условием является **строгий режим питания**, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо.

**Не рекомендуются:** копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Из напитков

предпочтительнее употреблять чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, соки, отвар шиповника. **Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона школьников.** В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье.

**Рекомендации родителям по питанию детей**

*Правильное питание школьника целиком и полностью зависит от родителей.*

**Прежде всего необходимо знать и помнить, что питание ребенка школьного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.**

**Нежелательна термическая обработка продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.**

Ежедневное меню школьника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо





*только с разрешения учителя (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.*

*Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион школы. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать ребенку именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.*

#### **Правильное поведение за столом.**

- Ученик должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны.*
- Необходимо, чтобы у детей выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Принимать пищу в спокойном состоянии. Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.*
- Ученик начальных классов должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу,*



МОБУ Башкирская гимназия  
с. Большеустьикинское

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Использованные источники:  
[https://vk.com/doc220291536\\_492261578?hash=3f9941452cbdbeb122&dl=db3f0f51c99c0bd702](https://vk.com/doc220291536_492261578?hash=3f9941452cbdbeb122&dl=db3f0f51c99c0bd702)

Привычки питания и отношение к еде формируются с детства. **Рациональное питание детей** – гарантия здоровья и гармоничного развития. Важно, чтобы детский рацион отвечал потребностям малыша и соответствовал его возрасту.

### Главные принципы правильного питания для детей:

При составлении меню правильного питания для роста и развития следует учитывать, что детскому организму требуется больше калорий и питательных веществ. Рацион детей должен включать все группы витаминов и минералов. Так как скорость обмена веществ у детей в 2 раза больше, чем у взрослых, то и суточную калорийность нужно поддерживать на высоком уровне.

**Что значит правильное питание для ребенка?** Детям ежедневно необходимы белки, жиры, углеводы, клетчатка, кальций, железо. Полноценное питание влияет на умственные и физические способности, рост мышц, активность ребенка.



### Правильное питание для детей обязательно включает **белковые продукты**.

В меню должны быть яйца, творог, молоко, мясо, рыба, сыры. Белок отвечает за формирование мускулатуры, обновление клеток и тканей организма. Если взрослому человеку вегетарианство может быть даже полезно, то в детском возрасте отказ от продуктов животного происхождения категорически запрещен.



В меню правильного питания для роста непременно входят **жиры**. Лучшие источники незаменимых жирных кислот содержатся в рыбе жирных сортов, растительных маслах, сливочном масле, сливках.

Неотъемлемый компонент рационального питания детей – **углеводы**. Следует делать упор на сложных углеводах, которые содержатся в крупах, цельнозерновом хлебе, фруктах, овощах. Переизбыток простых углеводов в рационе приводит к ожирению, быстрой утомляемости, снижению иммунитета, апатии. **Если в детском**

возрасте возникает проблема лишнего веса, необходимо придерживаться диеты для детей для похудения. Она исключает потребление любых сладостей, сахара, выпечки, белого хлеба, шлифованного риса.

Кальций находится в мясе, яйцах, бобовых, рыбе, молочных продуктах, семечках, миндале, соевых продуктах, а также в капусте брокколи. Кальций укрепляет зубную эмаль, приводит в норму сердечный ритм, отвечает за рост костей, влияет на свертываемость крови.

Клетчатка налаживает процесс пищеварения. Она в большом количестве находится в сырых овощах, крупах, отрубях, фруктах.

Железо отвечает за кроветворение и умственные способности ребенка. Получить его можно из сухофруктов, грецкого ореха, семечек, фундука, свеклы, бобовых, шпината, зеленых овощей. Главные источники железа – мясо и морепродукты.

**В правильном питании для детей суточная калорийность рациона играет второстепенную роль.** Первым делом следует обращать внимание на сбалансированность меню и качество продуктов. Еда должна быть питательной, полезной и свежей.

Полноценным «строительством» детского организма станет в том случае, если Ваш малыш ежедневно будет иметь в своем рационе:

- 500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;
- 40 г творога, одно яйцо;
- 60-70- г мяса (и не реже двух раз в неделю столько же рыбы - без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);
- 20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (последнее лучше всего в натуральном виде, так как в нем есть те вещества, которые помогают становлению ЦНС, желудочно-кишечного тракта, гормональной системы);
- 150-200 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.); фрукты - лучше всего те, которые растут в местности, где родился малыш;
- 40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.);
- хлеб - преимущественно черный;



**Помните!**

Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо.

*Использованные источники:*

*[https://vk.com/doc220291536\\_492261631?hash=dbc5e451139a03fcc8&dl=9ff3fd040a2ea1800b](https://vk.com/doc220291536_492261631?hash=dbc5e451139a03fcc8&dl=9ff3fd040a2ea1800b)*

МОБУ Башкирская гимназия  
с. Большеустыкинское

**Здоровое  
питание  
школьников**

