

Здоровое питание детей младшего школьного возраста



ГБОУ школа № 300
г. Санкт-Петербург
Антонова О.П.,
социальный педагог



Правильное питание – залог хорошего здоровья, которое формируется с самого детства.

Когда ребенок начинает ходить в школу, требования к его питанию меняются, ведь у школьников довольно большие психологические и умственные нагрузки.

Здоровое и правильное питание школьника - залог здоровья на весь учебный год.



**Здоровое питание – полезная привычка!
Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!**

**Рацион питания школьников должен включать все
основные группы продуктов**

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма!

**4 группа – жиры и
сладости**

5%

**3 группа – белковые
продукты**

20%

**2 группа – свежие
овощи и фрукты**

35%

**1 группа – злаки и
картофель**

40%



- В течение дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты ребенка.
- Рацион школьника должен быть сбалансирован.
- Важно учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.
- Важно наличие режима приемов пищи, чтобы ребенок питался регулярно.

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Фрукты
(3-5 ед.)

Овощи (3-5 ед.)

Хлебо-булочные и
крупяные изделия
(6-11 ед.)



Мясо, птица,
рыба, яйца,
бобовые (2 ед.)

Еда с высоким
содержанием жира
и сахара, алкоголь

Молоко, йогурт,
сыр (3 ед.)

**Необходимые продукты
для полноценного
питания младших
школьников**



Рацион здорового питания для детей
должен включать все основные группы
продуктов



Жиры и сладкое умеренно

Молочные и мясные
продукты 2-3 блюда
ежедневно

Овощи. Фрукты
2-3 вида
ежедневно

Злаки, крупы
2-3 блюда
ежедневно

Белки

Белки –это главный строительный материал, они частично идут на энергозатраты организма, стимулируют умственную деятельность.

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом.

На втором месте по качеству мясной белок, на третьем - белок растительного происхождения.



Белки

О

П
И
Т
А
Н
И
И

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- ✓ молоко или кисломолочные напитки
- ✓ творог
- ✓ сыр
- ✓ рыба
- ✓ мясные продукты
- ✓ яйца



Жиры

Жиры –это главный энергетический материал. Усваиваясь, они дают больше калорий, чем белки



О

П

И

Т

А

Н

И

И

Жиры

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

- сливочное масло
- растительное масло
- сметану



Углеводы

Углеводы -это поставщики энергии. Их способность откладываться в виде жировой ткани требует от человека разумных ограничений. Они повышают продуктивность умственного труда, стимулируя работу нервной системы.



О

П

И

Т

А

Н

И

Углеводы

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

Необходимые продукты в меню школьника:

- хлеб
- крупы
- картофель
- мед
- сухофрукты
- сахар



Витамины и минералы



Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

Клетчатка

СОДЕРЖАНИЕ КЛЕТЧАТКИ

г/100г



Каша гречневая
2,7



Морковь
2,4



Каша овсяная
1,9



Петрушка, салат
2,0



Каша пшеничная
1,7



Свёкла
3,0



Макароны
1,1



Помидоры
1,4



Орехи
4,0



Грибы
6,8



Пшеничные отруби
43,0



Смородина чёрная
4,8



Хлеб зерновой
6,1



Киви
3,8



Хлеб ржаной
8,0



Курага
18,0



Фасоль стручковая
2,5



Яблоки сушеные
14,9



Капуста брюссельская
4,2



Апельсин
2,2



Белокочанная капуста
2,0



Изюм
9,6

Клетчатка содержится только в растительной пище, в основном в хлебе, макаронных изделиях и других продуктах. Изготовленных из муки грубого помола, а также во многих свежих фруктах и овощах.

В организме клетчатка не переваривается и не всасывается, но помогает пищеварительной системе эффективно работать и оставаться здоровой. Она увеличивает объем пищи, что облегчает работу желудка и кишечника.

Питание школьника должно быть сбалансированным

Необходимые продукты для полноценного питания школьников.

Продукты должны
содержать

Белки для
построения
новых клеток и
тканей

Жиры. Они
являются
источником
энергии

Углеводы. Они
используются в
организме в качестве
источника энергии для
мышечной работы



Ежедневно
школьник
должен
получать 75-90
г белка

растительны
е

животные



Норма потребления
жиров для школьника 80-
90 г в сутки



Суточная норма
углеводов 300-
400г

Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Необходимые продукты

для полноценного питания школьников



- **Фрукты.** Это источник витаминов и клетчатки, поддерживающие иммунитет. Это цитрусовые и гранаты, черешня, клубника, зелень.
- **Зерновые продукты.** В них есть витамины А и D, железо. Кроме того, в зерновых содержатся углеводы, которые дают энергию после ночного перерыва.
- **Молочные продукты** – молоко, йогурт, творог, сыр – незаменимый источник кальция, столь необходимого для детского организма.



Правильный режим питания

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.
- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша.
- Прием пищи не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).
- Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов.
- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, пассерованием, а также припущенным блюдам.

Сладости



сладости и жирные продукты допустимы, если они не заменяют собой полезную и здоровую пищу, поскольку в печенье, тортах, вафлях, картофеле фри и других подобных продуктах очень мало витаминов и минеральных компонентов;

Рекомендуемые жидкости в рационе ребенка



- Самые оптимальные напитки – это вода и молоко.
- Недостатками соков являются большое содержание сахара и повышенная кислотность, поэтому их следует давать во время приема пищи, либо разбавлять водой.
- На общее количество жидкости, которую должен употреблять школьник в день, влияет его активность, питание и погода. Если погода жаркая, а активность ребенка повышена, то давайте больше воды или молока.
- Газированные напитки и продукты с кофеином в младшем школьном возрасте не рекомендованы. Старшим школьникам такие напитки допустимо давать, но стоит обратить внимание, что во время приема пищи их следует ограничить, так как из-за кофеина ухудшается всасывание железа.

Ограничения по продуктам питания

Следует ограничить в меню ребенка следующие продукты:

- сахар и белый хлеб – при избыточном потреблении они вызывают набор веса;
- продукты, в которых есть пищевые добавки (красители, консерванты и другие);
- маргарин;
- несезонные фрукты и овощи;
- сладкую газировку;
- продукты с кофеином;
- майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства;
- острые блюда;
- фастфуд;
- сырокопченые колбасы, грибы;
- блюда, которые готовятся во фритюре;
- соки в пакетах;
- жвачки и леденцы.

Отсутствие аппетита из-за стресса



Во время учебы многие дети испытывают серьезные психологические нагрузки, что может сказываться на аппетите. Поэтому в период школьных нагрузок родителям следует более внимательно относиться к детям, чтобы вовремя отреагировать на ситуацию, когда стресс стал причиной снижения аппетита.

Таким образом, следует внимательно продумать отдых ребенка после возвращения домой и в выходные, предоставив ему возможность переключить внимание и заняться любимым делом. Снять стресс помогают физические нагрузки (спортивные секции, походы на природу, катание на велосипеде, роликах). Поддерживайте ребенка и чаще говорите с ним по душам.

Профессиональные заболевания ШКОЛЬНИКОВ

- Гастрит
- Холецистит
- Панкреатит
- Язвенная болезнь желудка

Что делать, чтобы не заболеть?

- Не питаться наспех
- Не питаться всухомятку
- Не принимать пищу с большими перерывами
- Тщательно пережевывать пищу
- Еда должна быть теплой
- Принимать пищу в спокойной обстановке
- Не перекусывать чипсами, сухариками

Рекомендации школьникам

- В питании все должно быть в меру.
- Пища должна быть разнообразной.
- Еда должна быть теплой.
- Тщательно пережевывать пищу.
- Кушать овощи и фрукты.
- Есть 3-4 раза в день.
- Обязательно в школе покупать горячий обед.
- Не перекусывать чипсами и сухариками.
- Меньше кушать сладостей.





Памятка родителям



Не стоит давать детям в школу :

Сладкую газированную воду, шоколадные батончики, колбасу, чипсы, соус; любые скоропортящиеся продукты.

Школьник должен знать:

Бутерброд не может заменить полноценный горячий обед;

Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ (белков, витаминов и микроэлементов).



Советы родителям ребенка-школьника.

- Приобщить школьника к принципам здорового питания помогут совместные с родителями приемы пищи, при условии, что вся семья питается правильно. Рассказывайте ребенку больше о полезности продуктов и важности питания для поддержания здоровья.
- Если ребенок берет с собой еду в школу, предложите бутерброды с сыром или запеченным мясом, пирожок, булочку с творогом, рогалик, запеканку, фрукты, сырники, йогурты. Продумайте, как упаковать пищу и как ребенок сможет ее съесть. Для этого следует купить специальные контейнеры, а так же заворачивать бутерброды в пленку.
- Не давайте детям полностью обезжиренные продукты, но отдавайте предпочтение маложирным видам молочной продукции.

Правильное питание - это, прежде всего, знание того, что полезно для организма, а что нет, затем претворение этого знания в жизнь, то есть приобретение правильных привычек, становящихся второй натурой.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

- http://12.rospotrebnadzor.ru/press_center/healthy_nutrition/https://fbuz-74.ru/about/news/942/
- http://lomonpansion.com/articles_2_3505.html