

Рациональное питание
школьников

ВЫПОЛНИЛА УЧИТЕЛЬ ГБОУ ЦО № 633 БАШИРОВА А.В.

- Рациональное питание является одним из факторов поддержания здоровья и долголетия человека, профилактики хронических и инфекционных заболеваний.

Правильный рост и развитие детского организма невозможны без обеспечения его полноценным питанием. Так, недостаток белков в пище может привести к задержке физического и умственного развития ребенка, замедлению полового созревания. В то же время избыточное потребление богатой углеводами и жирами пищи может привести к чрезмерно раннему половому созреванию, ожирению и как следствие - развитию многих сопутствующих ему заболеваний. Потребление в детском возрасте чрезмерного количества белков способствует развитию гнилостных процессов в кишечнике и дисбактериоза.

Поэтому так важно с детских лет питаться правильно, рационально, с учетом индивидуальных особенностей обмена веществ в организме и интенсивности физических нагрузок.

- **Наиболее полезным для детей школьного возраста является режим**
 - **четырёх– или пятиразового питания.**

- Наилучшие показатели физического состояния, развития и работоспособности отмечаются, когда дети школьного возраста получают пищу 4–5 раз в день. Режим питания школьника строится с учетом приемов пищи дома и в школе и определяет не только время приема пищи, но и калорийный объем каждого приема пищи. Режим питания будет разным для детей, которые обучаются в первую и вторую смены. В качестве примерных, можно привести следующие режимы питания (в % от калорийности суточного рациона):

- **Для школьников, занимающихся в первую смену:**

- 1-й завтрак (8 часов) – 20;
- 2-й завтрак (11 часов) – 20;
- Обед (15 часов) – 35;
- Ужин (20 часов) – 25.

- **Для школьников, занимающихся во вторую смену:**

- Завтрак (8 часов 30 мин.) – 20;
- Обед (12 часов 30 мин.) – 35;
- Полдник (16 часов 30 мин.) – 20;
- Ужин (20 часов 30 мин.) – 25.

- Промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 4–5 часов. Таким образом, обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи, а также исключается чувство голода. Промежуток между ужином и завтраком следующего дня (ночной промежуток) не должен превышать 12 часов. При обычном распорядке дня дети в школе получают завтрак, а при продленном дне – завтрак и обед.

КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА

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



- Калорийность рациона школьника должна быть следующей:
- 7-10 лет - 2400 ккал
- 14-17 лет - 2600-3000 ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

БЕЛКИ

- 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. В рационе школьника обязательно должны присутствовать следующие продукты:
 - **молоко или кисломолочные напитки;**
 - **творог ;**
 - **сыр ;**
 - **рыба ;**
 - **мясные продукты ;**
 - **яйца .**

ЖИРЫ

- Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас <жирных> продуктах - масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба - источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

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 необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

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 .**

ПИРАМИДА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Принципы здорового питания и приоритет в ежедневном потреблении отдельных групп продуктов можно представить в виде пирамиды:

Образ пирамиды ясно дает понять, какие группы продуктов важны для человека.

ПИРАМИДА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Основание пирамиды:

Цельнозерновые (неочищенные) **крупы**: продукты и блюда из них (каши, макаронные изделия, мюсли, хлеб). Получать большую долю калорий предлагается из «хороших» углеводов. Именно в неочищенных крупах содержатся ценные вещества: витамины, минералы, клетчатка (витамины и минеральные вещества участвуют во всех видах обмена веществ, а клетчатка дает ощущение сытости и служит <метлой> для холестерина).

Средняя часть пирамиды:

Овощи, фрукты и ягоды принимать несколько раз в день (кроме картофеля). Многие овощи, фрукты и ягоды содержат антиоксиданты - вещества, которые препятствуют старению и возникновению многих хронических заболеваний.

Рыба, мясо, птица, яйца, кисломолочные продукты с низким содержанием жира (йогурт, кефир, творог, сыры); **орехи** и **бобовые** (фасоль, горох) - ценнейшие источники белка.

Вершина пирамиды:

Очищенные зерновые и изделия из них (белый хлеб, шлифованный рис, сдоба), **сливочное, растительные масла, сладости**. Как мало им места! Так же мало их должно быть в повседневном рационе школьника. Из масел предпочтение желательно отдавать растительным маслам, они богаты полезными жирными кислотами.

ЧТО ПОМОЖЕТ УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ ШКОЛЬНИКА?

хит-парад самых полезных для иммунитета продуктов



- свежие овощи и фрукты
- растительные масла, рыба жирных сортов
- мясо
- молочные и кисломолочные продукты
- чай
- холодец, бульоны, желе, морепродукты

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Большое значение в рациональном питании имеет питьевой режим. Как известно, организм взрослого человека примерно на 55-65% состоит из воды, в детском организме процент воды еще выше.

Суточная потребность детей школьного возраста в воде - примерно 50 мл/кг массы тела, но эта потребность удовлетворяется не только за счет свободной жидкости, но и за счет воды, содержащейся в жидких и твердых пищевых продуктах, а также образующейся в организме в результате химических реакций в процессе обмена веществ.

Водный обмен в организме протекает с достаточно большой интенсивностью: даже при умеренной температуре и небольшой физической нагрузке человек выделяет за сутки с мочой, калом и выдыхаемым воздухом более 2 л воды. При повышении температуры и интенсивной физической нагрузке это количество значительно увеличивается, в основном за счет потоотделения, и это необходимо учитывать при нормировании водно-питьевого режима. Так как с потом человек теряет не только воду, но и большое количество солей, рекомендуется пить не пресную воду, а минерализованную или слегка подсоленную. Известно, что соли натрия, особенно поваренная соль, задерживают воду в организме, поэтому при заболеваниях сердца и почек рекомендуется ограничивать потребление соли. В условиях нормальной температуры воздуха и умеренных физических нагрузок школьник должен выпивать в сутки не более 1 л воды; избыточное ее потребление увеличивает нагрузку на сердце и усиливает процессы распада белков.

ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Человеку нужно есть

Чтобы встать и чтобы сесть.

Чтобы прыгать, кувыркатся,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь