



ПИЩЕВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ,  
РАЦИОН И РЕЖИМ ПИТАНИЯ  
ШКОЛЬНИКА ОТ 7 ДО 15 ЛЕТ;  
ПИТАНИЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ  
СПОРТОМ;  
АССОРТИМЕНТ ПРОДУКТОВ  
ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЭТОГО  
ВОЗРАСТА.

Презентацию оформила  
студентка гр.628121Мухарлямова А.А.

Проверила  
Хабибрахманова В.Р.

- Вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «**пятерки**» - чаще обращайтесь внимание на то, что они едят.
- Ведь пища - единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребенка в этот период - залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.
- Учебный день ребенка по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он зубрит стихи, извлекает корень из числа, пишет диктант, а в следующий момент уже бежит кросс на лыжах. И так всю неделю. Очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребенка. Школьник испытывает огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.

- Возраст детей от 7-15 лет можно разбить на два периода:
- **младший школьный возраст** (7-12 лет) - при этом возрасте усиленно развиваются и крепнут мышечная система, скелет. Молочные зубы полностью заменяются постоянными;
- **старший школьный возраст** (12-16 лет), это период полового созревания. Характеризуется значительной перестройкой эндокринной системы, усиленным ростом.
- Школьники нуждаются в полноценном питании, которое должно обеспечивать достаточное количество белков, жиров, витаминов и углеводов.
- Дети в возрасте :
- от 7 до 10 лет нуждаются в 2400 ккал в сутки,
- от 11 до 13 лет - в 2800 ккал в сутки,
- от 13-16 лет - до 3000 ккал в сутки.

- **Режим питания** школьника напрямую связан с распорядком его дня. Большую часть времени подростки проводят в школе. В связи с этим следует учитывать чередование умственных нагрузок и периодов отдыха. В период значительных умственных нагрузок питание должно быть дробным и легкоусвояемым. Плотную часть рациона, сытный обед, поставляющий белки и жиры и требующий долгого переваривания следует перенести на период более или менее продолжительного отдыха.

- **Первая смена**

7.30 - 8.00 Завтрак дома  
10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе  
12.00 - 13.00 Обед дома или в школе  
19.00 - 19.30 Ужин дома

- **Вторая смена**

8.00 - 8.30 Завтрак дома  
12.30 - 13.00 Обед дома (перед уходом в школу)  
16.00 - 16.30 Горячее питание в школе  
19.30 - 20.00 Ужин дома



Мама,  
запомни!

- **При дополнительных занятиях** школьника (факультативы, репетиторство) могут быть предусмотрены сухие пайки включающие фрукты, овощные или фруктовые соки.

- Развитие, детей школьного возраста отличается еще большими неравномерностями. В **младшем школьном возрасте** преобладают количественные изменения (дальнейшее увеличение роста и массы тела, совершенствование структуры органов, тканей, систем). При этом существенных различий между темпами развития мальчиков и девочек не отмечается. Средние прибавки роста составляют 4 – 5 см, массы тела – 2 кг в год.

В период **старшего школьного возраста** у девочек начиная с 10 – 12 лет, у мальчиков с 12 – 14 лет начинается период полового созревания, сопровождающийся интенсивным ростом скелета, увеличением массы тела, мышечной силы, объема дыхания. Годовая прибавка роста составляет до 8 – 10 см, массы тела – от 3 до 6 кг. В это время в детском организме происходит перестройка деятельности всех органов и систем, особенно нервной и эндокринной.

Регулятором роста становятся половые гормоны и гормон щитовидной железы. В темпах развития отмечаются большие различия между девочками и мальчиками.

Все перечисленные выше особенности роста и развития детей в различные возрастные периоды определяют их различную потребность в основных пищевых веществах и энергии.

- В первую очередь, следует обеспечить потребность в белках животного происхождения, содержащих незаменимые аминокислоты, которые особенно необходимы для растущего организма. Кол-во белков животного происхождения, в отличие от потребляемого взрослыми, должно составлять не менее 60- 65%.
- В рацион должны входить как животные, так и растительные жиры, содержащие незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты. Количество их должно быть не менее 20% от общего количества жира в рационе. В таком же количестве должны поступать в организм углеводы (как источник энергии). Потребность в них у детей школьного возраста в связи с их большой подвижностью особенно высока. В период полового созревания в организме снижается устойчивость к легкоусвояемым углеводам, поэтому сладости должны составлять не более 20% от общего количества углеводов в рационе.
- В рацион детей следует обязательно включать овощи, фрукты, ягоды, зелень, т.к. они являются источником многих необходимых организму веществ, а также богаты клетчаткой, способствующей нормальной деятельности кишечника. Зеленые овощи, фрукты, ягоды и зелень содержат также органические кислоты, биологически активные вещества, пектины. Последние адсорбируют продукты обмена, различные микроорганизмы, соли тяжелых металлов, поступившие в кишечник радионуклиды. Наибольшее количество пектиновых веществ имеется в столовой свекле, яблоках, черной смородине, сливе. Кроме того, овощи содержат необходимые для организма щелочные радикалы. Обязательная составная часть рациона ребенка — витамины и минеральные вещества.

- Возрастные особенности пищеварения детей школьного возраста требуют соответствующей кулинарно-технологической обработки пищи. Желательно использовать тушеные, отварные, запеченные блюда и как можно реже жареные. В питании школьников 6–10 лет жареную пищу лучше не применять. Обязательно следует включать в рацион горячую пищу, которая стимулирует секрецию пищеварительных соков, способствует лучшему перевариванию и более полному ее использованию организмом, создает чувство насыщения.
- Важным требованием рационального П. является регулярность, предусматривающая не только определенное время приема пищи и интервалы между ними, но и количественное и качественное распределение пищи в течение дня.

© Питание  
спортсменов!



# ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

- Рационы питания детей и подростков, занимающихся спортом, при включении различных жиров, могут считаться физиологически полноценными, если содержание линолевой кислоты составит 3 - 4% от калорийности. Количество простых сахаров, учитывая их быстрое всасывание и легкое усвоение, должно быть выше, чем у школьников с обычной физической нагрузкой, и достигать 25 - 30% от общего количества углеводов.
- Наряду с этим учащиеся спортивного профиля нуждаются в повышенном поступлении с пищей таких витаминов, как А1, В1, В2, РР, С, Е, являющихся биологическими стимуляторами нервно-мышечной деятельности, а также солей Са и Р - для повышения выносливости и более быстрого восстановления метаболических сдвигов, происходящих в организме. Это может быть достигнуто путем широкого включения в рацион молока, молочных продуктов, овощей и фруктов.
- В целях оптимального обеспечения организма учащихся всеми пищевыми веществами (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества) в наборе продуктов и в меню должен быть включен разнообразный ассортимент продуктов. При этом наиболее полноценные и необходимые для детского организма продукты, такие как молоко, мясо, масло, овощи, сахар, хлеб, должны включаться в рацион ежедневно, а другие - творог, рыба, яйцо, сметана, сыр - не реже 2 - 3 раз в неделю, но при условии использования всего полагающегося количества за этот срок. Содержание воды в пищевом рационе должно составлять около 2,5 - 3 л в сутки, включая чай, молоко, кофе, супы, а также воду, содержащуюся в различных продуктах.

## ○ Режим питания

- Строгое соблюдение режима питания юными спортсменами связано с характером усиленной физической нагрузки на фоне естественного возрастного развития их организма. Непосредственно перед тренировкой обильный прием пищи не должен производиться, т.к. в этих условиях **кровообращение работающих мышц и обеспечение их кислородом ухудшается**. Кроме того, в процессе нагрузки пища усваивается неполноценно из-за снижения секреторной функции желудочно-кишечного тракта. Поэтому между приемом пищи и началом интенсивной мышечной работы должен быть **1 - 1,5-часовой перерыв** для видов спорта, связанных с большими длительными нагрузками, тогда как для видов спорта скоростно-силового характера это время должно быть не менее 2-х часов. По окончании тренировки пищу можно принимать не ранее чем через 15 - 20 минут.
- Не допускается также проведение напряженной тренировки натощак, так как она приводит к истощению углеводных ресурсов и снижению работоспособности вплоть до полной невозможности продолжать работу. В режиме питания учащихся школ-интернатов спортивного профиля с целью повышения их работоспособности, возмещения энергетических и пластических затрат растущего организма следует предусмотреть 4- или даже 5 - 6-разовое питание с интервалами между приемами пищи в 2,5 - 3,5 часа (I и II завтраки, обед, полдник и ужин). При этом под приемами пищи следует подразумевать также и употребление пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Общая масса суточного режима для юных спортсменов должна составлять 3 - 3,5 кг, что обеспечивает ощущение полноты желудка и не обременяет его при таком режиме питания.
- Распределение рациона в течение дня зависит от времени тренировочных занятий, т.е. на какое время суток приходится основная спортивная нагрузка.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**