

## **Особенности питания младших школьников.**

### **В помощь родителям.**

**Ларионова Н.А.**

В настоящее время люди уделяют своему здоровью и питанию все больше и больше времени, отказываются от вредных привычек и делают всё, чтобы продлить молодость и сохранить здоровье. Особенное значение это имеет для школьного возраста – периода развития человека.

Питание школьников имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы учесть все те изменения, которые происходят в организме в этом возрасте. Следует обратить особое внимание на следующие моменты: домашнее питание должно дополнять школьное, что обеспечивает полноценность всего суточного пищевого рациона.

### **Основная структура питания**

#### **и основные требования к её составляющим**

**Белок.** Потребность в белке больше, чем у взрослых. Удовлетворение потребности в нем производится за счет как животных, так и растительных белков. Основные источники животного белка – молоко и молочные продукты, мясо, рыба и яйца. Источниками растительного белка являются многие пищевые продукты, но главное значение имеют хлебобулочные изделия, крупяные и макаронные изделия, бобовые, орехи и семечки, а также картофель.

**Жиры.** Значение жиров в питании многообразно: они используются для целей роста, для построения нервной ткани и тканей мозга. Как отсутствие, так и переизбыток жира оказывают негативное влияние на организм.

**Углеводы.** Основная потребность в углеводах покрывается за счет крахмала, который содержится в большом количестве в хлебных и крупяных продуктах. Поэтому в детском питании предусматривается довольно большое количество хлебобулочных изделий (300–400 г) и круп (35 г) в день. Однако преимущественно углеводное питание при недостатка в рационе белка и жира наносит большой ущерб здоровью детей.

Витамины. В поддержании здоровья важную роль играют витамины. У школьников, по причине интенсивного роста и большой учебной нагрузки, потребность в витаминах повышена, особенно в витаминах А, Д и С. Удовлетворение потребности в этих витаминах достигается путем ежедневного использования молока, сыра, творога, сметаны, сливочного масла, яиц, мяса, рыбы, т. е. продуктов животного происхождения. Однако в обеспечении витаминами большую роль играют и растительные продукты – овощи и фрукты. Необходимо предусматривать ежедневное потребление овощей и фруктов.

Обращаю внимание на то, что при учебных нагрузках у школьников особенно возрастает потребность в здоровом рациональном питании; в витаминах и микроэлементах, дефицит которых ведёт к нарушениям процесса роста, снижению памяти и внимания.

Сегодня фраза «ты то, что ты ешь», как никогда, актуальна. Активное развитие сетей фаст-фуда, сложный график учебного процесса, при котором нет времени на полноценный обед, вредные перекусы – всё это никоим образом не может положительно влиять на состояние организма. Здоровый образ жизни – это в первую очередь правильное и здоровое питание, которое поможет обучающемуся обеспечить организм всеми ресурсами для роста и развития, а также для возрастающих нагрузок в школе.

Большое значение имеет правильный режим питания. Важно, чтобы именно в период взросления ребенок научился самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелегкой работе, а во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни.

Наилучшие показатели физического состояния, развития и работоспособности младшего школьника отмечаются, когда дети принимают пищу 4–5 раз в день. Режим питания строится с учетом приемов пищи дома и в школе, он 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.

Для того чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу учащийся может взять с собой:

1. Фрукты, которые удобно есть, не пачкаясь (яблоко, груша, банан и др.);
2. Бутерброд завернутый в полиэтилен или фольгу (хлеб лучше зерновой с сыром, котлетой, куриным филе, отварным мясом);
3. Напиток в индивидуальной малолитражной упаковке (минеральная вода, сок, компот, морс, и др.).

Не стоит брать с собой в школу: сладкую газированную воду, напиток более 0,5 л, шоколадные батончики, колбасу, чипсы, соус; любые скоропортящиеся продукты.

В рамках программы организации здоровьесберегающей деятельности нашей школы педагогический коллектив выполняет простые, но очень важные действия: мы проводим классные часы, мероприятия, открытые уроки, посвященные правильному отношению к собственному здоровью, проводим беседы и инструктажи о здоровом питании. Одним из направлений является работа с родителями, на собраниях проводятся беседы об особенностях детского организма и необходимости горячего питания для ребенка во время пребывания в школе длительное время.

В наш технологичный век быть здоровым становится престижно и выгодно. А чтобы следовать такой полезной тенденции, надо помнить, что здоровый образ жизни зависит от здорового питания.