

Здоровое питание



Почему детям необходимо здоровое питание? Ваш ребенок - самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если 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.

Рекомендации для родителей младших школьников

1. Основные принципы организации рационального питания в младшем школьном возрасте

Правильное питание – одна из важнейших составляющих здорового образа жизни, условие для нормального роста и развития ребенка. Особое значение правильное питание приобретает в младшем школьном возрасте, когда организм активно растет и развивается. Недостаточное, нерациональное питание в этот период может обуславливать серьезные функциональные

нарушения и стать причиной развития целого ряда заболеваний. Организация правильного питания младшего школьника должна отвечать 5 основным принципам – оно должно быть разнообразным (чтобы обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами), регулярным, адекватным (соответствовать энергозатратам ребенка в течение дня), безопасным, вызывать приятные ощущения и положительные эмоции.

Ребенок быстро растет, увеличивается масса его тела, возрастает интенсивность обменных процессов. Активно развивается мозг - формируются новые психические функции, обеспечивающие возможность осуществления учебной деятельности - ведущей в этом возрасте (произвольная регуляция поведения, рефлексия, способность удерживать внимание и т.д.). В этом возрасте особое значение приобретает вопрос организации правильного питания.

В питании ребенка младшего школьного возраста используются те же продукты, что и в питании взрослого человека, количественный их набор, качественное соотношение и режим питания имеет существенные отличия. Так, традиционная формула, показывающая соотношение белков, жиров и углеводов, в которых нуждается взрослый человек 1:1:4, у ребенка имеет вид 1:1:5, поскольку из-за высокой интенсивности обменных процессов он нуждается в гораздо большем количестве энергии. Обязательное условие нормального физического развития ребенка - поступление с пищей животных белков. **Вегетарианство**, допустимое для взрослого человека, **абсолютно неприемлемо для детей**, так как белковое голодание приводит к нарушениям физического и умственного развития.

В основе правильного питания лежит соблюдение 5 принципов - регулярность, разнообразие, адекватность питания, безопасность, а также удовольствие, положительные ощущения, источником которых является пища.

Регулярность. Требование питаться регулярно, соблюдать режим питания.

Разнообразие. Важно с раннего детства формировать у ребенка разнообразный вкусовой "кругозор" так, чтобы ему нравились разнообразные продукты и блюда.

Адекватность. В среднем, в день школьник в возрасте 7 - 8 лет тратит около 2350 ккал. Однако эта цифра во многом зависит и от образа жизни ребенка.

Безопасность. Контроль за сроком годности, составом и условиями хранения продуктов.

Удовольствие. Очень важно с раннего возраста научить ребенка получать удовольствие от вкусной и полезной пищи. Для этого необходимо приучить его есть за красиво сервированным столом и соблюдать правила этикета.

2. Рацион питания младшего школьника.

Основными компонентами пищи являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Каждое из этих пищевых веществ выполняет определенные функции в организме, а недостаток или отсутствие одного из них приводит к серьезным нарушениям здоровья. Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ - молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна.

В рационе питания младшего школьника должно быть около 90 грамм белка. Источником белка является растительная и животная пища.

Жиры входят в состав всех клеток организма, участвуют во многих физиологических процессах, а также обеспечивают организм энергией. В рационе питания младшего школьника должны сочетаться как растительные, так и животные жиры. При этом оптимальное соотношение составляет 1 к 2.

Углеводы - основной источник энергии для организма. Среди наиболее важных для питания - глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза (легко усваиваются) и крахмал, гликоген (медленно перевариваются), клетчатка (неперевариваемый полисахарид).

Витамины и минеральные вещества участвуют в регулировании практически всех физиологических и метаболических процессов в организме и обязательно должны поступать с пищей.

Для того чтобы организм ребенка получал все необходимые питательные вещества, его рацион должен содержать следующие виды продуктов:

- овощи и фрукты
- продукты из злаков
- мясо, птица и рыба
- молоко и молочные продукты
- растительные масла и жиры
- вода и напитки.

Важным условием организации рационального питания младшего школьника является правильное распределение калорийности и состава пищи в течение суток. В ежедневном рационе питания должно быть 4 основных приема пищи.

Рекомендуемые блюда

на завтрак:

1. Каша геркулесовая, молочная с фруктами или ягодами.
2. Каша гречневая молочная, рассыпчатая или с овощами.
3. Каша пшенная молочная, рассыпчатая, с тыквой, бананом яблоком или изюмом.
4. Каша манная молочная, с фруктами из варенья или ягодами.
5. Яичница, омлет с сыром, мясом, зеленым горшком или овощами.
6. Сырники творожные со сметаной или вареньем.
7. Ленивые вареники с ягодами или фруктами.
8. Творожная запеканка с шоколадным соусом.
9. Овсяные хлопья с молоком, йогуртом, соком и фруктами.

на обед:



Обед, как правило, состоит из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно горячее первое блюдо (суп), мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье необходимо давать напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов), целесообразно в обед предлагать детям свежие фрукты.

на полдник:



- молоко
- кисломолочный продукт
- выпечка
- фрукты
- овощи

на ужин:

- овощно-крупяные блюда
- запеканки
- сырники
- вареники
- рыбные блюда