



Лекции для родителей младших школьников

ЛЕКЦИЯ 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.

*Презентацию подготовила
учитель начальных классов
МБОУ «Хохловская СОШ»
Иванина О.Н.*

2012 – 2013 учебный год



ПЛАН:

- 1. Младший школьный возраст — особенности социального, психического, физического развития*
- 2. Роль правильного питания для роста и развития в младшем школьном возрасте*
- 3. Основные составляющие рационального питания — регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие. Особенности питания младших школьников*





Младший школьный возраст — особенности социального, психического, физического развития

- Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу (от 6,5-7 лет до 9-10 лет)
- В этом возрасте особое значение приобретает вопрос организации правильного питания. Оно является одним из важнейших условий сохранения здоровья школьника, обеспечивает его организм необходимой для роста и развития энергией и пластическим материалом.
- Недостаточное, нерациональное питание в этом возрасте приводит к отставанию в весе, росте, физическом и психическом развитии.





Младший школьный возраст — особенности социального, психического, физического развития

- В питании взрослого человека и младшего школьника используются одни и те же продукты, но количественный, качественный их набор и организация режима питания существенно отличаются.
- Например, соотношение белков, жиров и углеводов у взрослого 1:1:4
у младшего школьника 1:1:5 (из-за интенсивности обменных процессов организм ребенка нуждается в большем количестве энергии)
- Обязательное условие нормального физического развития ребенка — поступление с пищей животных белков. Вегетарианство неприемлемо для детей, т. к. приводит к нарушениям психического, физического и умственного развития.





Роль правильного питания для роста и развития в младшем школьном возрасте

- В 9 лет у девочек и в 10 лет у мальчиков наблюдается напряжение желудочного пищеварения. Связано это с гормональной перестройкой и может проявляться в форме расстройства работы желудка.
- Для детей характерна повышенная проницаемость кишечной стенки, где происходят основные процессы переваривания и всасывания пищи. Из-за этого иногда в кровь попадают неращепленные белковые молекулы, которые могут вызвать иммунный ответ организма (аллергические реакции на определенную пищу, токсикозы)
- Родителям надо всегда стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в строго определенные часы.





Роль правильного питания для роста и развития в младшем школьном возрасте

Для организации рационального питания важно также учитывать многие факторы — национальные традиции питания, климатические, сезонные, экологические условия жизни. Но в основе правильного питания лежит соблюдение 5 принципов:

- РЕГУЛЯРНОСТЬ
- РАЗНООБРАЗИЕ
- АДЕКВАТНОСТЬ ПИТАНИЯ
- БЕЗОПАСНОСТЬ
- УДОВОЛЬСТВИЕ (ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ)





ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ — РЕГУЛЯРНОСТЬ, РАЗНООБРАЗИЕ, АДЕКВАТНОСТЬ, БЕЗОПАСНОСТЬ, УДОВОЛЬСТВИЕ. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

РЕГУЛЯРНОСТЬ

Все процессы, протекающие в организме, носят ритмичный характер. И регулярность — неперемное условие эффективного функционирования организма.

Регулярное питание способствует лучшему перевариванию и усваиванию пищи и предупреждает заболевания органов пищеварения.

Нерегулярное питание создает дополнительную нагрузку и напряжение для организма, также благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья (физического и психического). У детей, не соблюдающих режим, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками, им сложнее учиться.

Напомните





ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ — РЕГУЛЯРНОСТЬ, РАЗНООБРАЗИЕ, АДЕКВАТНОСТЬ, БЕЗОПАСНОСТЬ, УДОВОЛЬСТВИЕ. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны

РАЗНООБРАЗИЕ

Наш организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале.

Нехватка питательных веществ способна привести к серьезным сбоям в работе организма. Для того, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми для роста и развития веществами, в ежедневном меню ребенка должны быть разные продукты и блюда — мясные, рыбные, молочные, продукты из круп и злаков, фрукты и овощи. Поэтому очень важно с раннего детства формировать у ребенка разнообразный вкусовой «кругозор» так, чтобы ему нравились разнообразные продукты и блюда.

мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара



ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ — РЕГУЛЯРНОСТЬ, РАЗНООБРАЗИЕ, АДЕКВАТНОСТЬ, БЕЗОПАСНОСТЬ, УДОВОЛЬСТВИЕ. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

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. Так, дети, регулярно занимающиеся спортом, могут расходовать ежедневно на 25% калорий больше своих малоподвижных сверстников. Важно, чтобы количество калорий, получаемых ребенком с пищей, соответствовало его энерготратам. По оценке специалистов, регулярное превышение калорийности рациона на 10-15% в 3 раза повышает вероятность появления у школьников лишнего веса. Полный ребенок оказывается в группе риска развития различных серьезных заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых.



ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ — РЕГУЛЯРНОСТЬ, РАЗНООБРАЗИЕ, АДЕКВАТНОСТЬ, БЕЗОПАСНОСТЬ, УДОВОЛЬСТВИЕ. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

БЕЗОПАСНОСТЬ

Основное условие, которое необходимо выполнять, чтобы питание ребенка было безопасным — контроль за сроком годности и условиями хранения продуктов.

Следует с осторожностью предлагать ребенку попробовать экзотические продукты и блюда. Конечно, такой опыт способствует расширению кулинарного «кругозора», но, одновременно, может вызвать аллергическую реакцию.





ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ — РЕГУЛЯРНОСТЬ, РАЗНООБРАЗИЕ, АДЕКВАТНОСТЬ, БЕЗОПАСНОСТЬ, УДОВОЛЬСТВИЕ. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

УДОВОЛЬСТВИЕ



Пища не только обеспечивает организм полезными веществами и энергией, но и служит источником положительных ощущений, которые также необходимы нашему организму.

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.



ИСТОЧНИКИ:

- [Вестник образования России: Декабрь 24, 2012](#)
- <http://photo.fabrikaglamura.ru/photo/1/279/moy/223101.jpg>
- <http://www.admkumertau.ru/wp-content/uploads/2011/09/fgosn.jpg>
- <http://ust-ilimsk.su/media/photo/dc/43/dc433b65aa5b0a639ca295db2d2061c0.jpg>
- http://g3.delfi.lt/images/pix/file59916355_5265458.jpg
- <http://usanin.com/wp-content/uploads/%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%B8%D0%BA-%D1%81-%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BC-300x214.jpg>
- http://www.healthprogram.ru/uploads/posts/2009-05/1241437438_racion.jpg
- <http://nkozlov.ru/upload/images/0607/0607241325040.jpg>

