

Питание детей младшего школьного возраста



Основные принципы здорового питания школьников

- Питание школьника должно быть сбалансированным .
- Питание школьника должно быть оптимальным.



Принцип сбалансированности питания

- Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ.
- В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.
- Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4

Пирамида питания



Принцип оптимальности питания

- При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой.
- При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Рекомендуемая калорийность рациона школьника

- 7-10 лет – 2300 ккал.
- 11-13 лет (мал.) – 2700 ккал.
- 11-13 лет (дев.) – 2450 ккал.





При полноценном питании продукты, поступающие в организм младших школьников должны обеспечивать суточную норму следующих веществ:

- **Белки.**
- **Жиры.**
- **Углеводы.**
- **Витамины.**
- **Минеральные соли и микроэлементы.**

Правильное питание – залог здоровья.

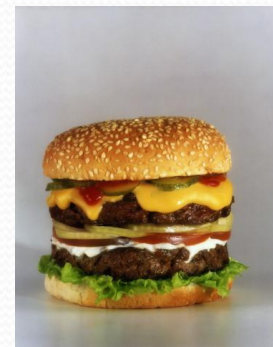
Полезные продукты.

рыба
мясо птицы
молоко
яйца
овощи
фрукты
мёд
масло



Продукты ограниченного потребления.

конфеты
печенье
мороженое
торт
чипсы
колбаса
пепси-кола
шоколад





Богатые магнием продукты обеспечивают ритмичную работу сердечной мышцы, помогают снять депрессию и раздражительность, поддерживают здоровое состояние зубов.



Кальций – один из важных минералов в организме человека. Наряду с фосфором он обеспечивает прочность зубов и костей, способствует быстрому заживлению ран.



Жирорастворимые витамины А, D, Е организм человека получает из сливочного и растительного масла, сала.



Мясо, сыры, морепродукты, яйца, молоко содержат в себе витамины группы В, которые необходимы для укрепления нервной системы и сохранения физической силы организма.

О вредных вкусоностях и невкусных полезностях

Стой, дружок. остановись!
От пищи вредной воздержись!

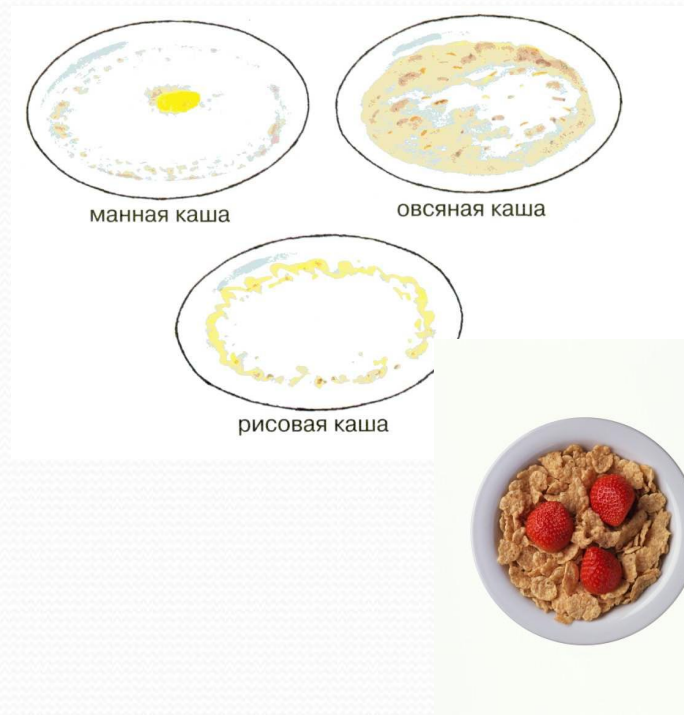


А теперь, дружок, запомни,
От какой еды нам польза!



Каша – матушка наша, хлеб – кормилец.

- Хлеб содержит белки, жиры, витамины, минеральные вещества.



Каша улучшает
пищеварение, работу
печени.

Гимн молоку.



Витамины группы В –
в молоке и в
твороге.



Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.



Фрукты содержат много незаменимых витаминов и минералов, помогающих сохранить иммунитет, поэтому они должны входить в рацион питания.



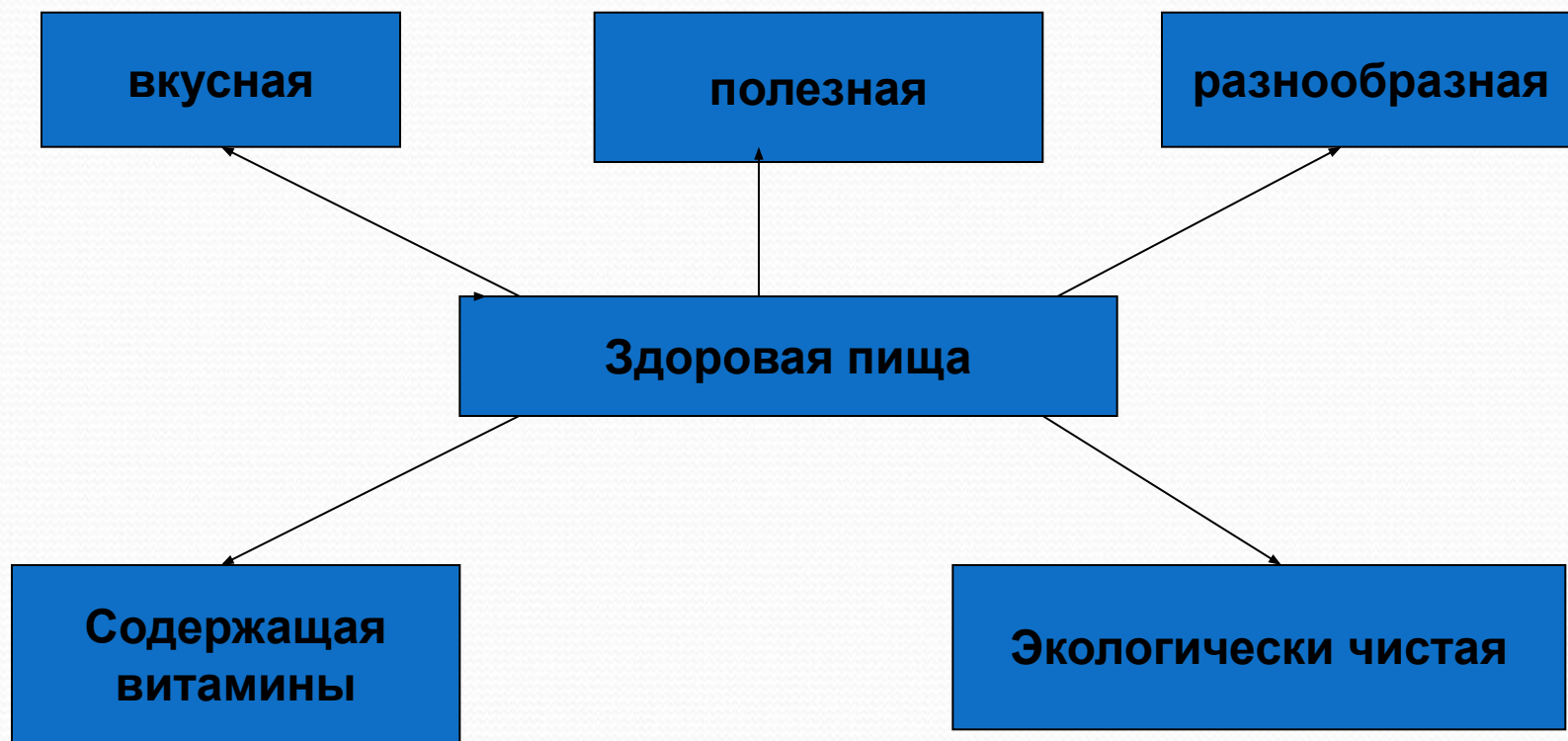
Салаты из зелени с растительными маслами должны быть в рационе питания ежедневно.

«Золотые» правила питания.

- - Перед едой мойте руки с мылом.
- - Фрукты овощи надо хорошо мыть.
- - Не торопись! Ешь маленькими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
- - Соблюдай режим питания.
- - Во время еды не разговаривай и не читай!
- - Не переедай! Ешь в меру!



Какая должна быть здоровая пища?



Питание школьников и подростков

У детей в период школьного и подросткового возраста формируется половое развитие, они быстро растут, прибавляя в весе и мышечной силе. Занятия спортом и физическим трудом ведут к резкому возрастанию энерготрат. Нервная система детей этого возраста находится в состоянии значительного напряжения под влияния интенсивной познавательной информации, сложности школьного обучения. Вот почему так важно обеспечить школьников и подростков полноценной пищей, правильно организовать режим питания

1. Желательно включать в рацион сливочное диетическое масло, сметану.
2. Мясо, молоко, молочные продукты, овощи, фрукты, хлеб школьники должны получать ежедневно.
3. Утром можно дать закуску (салат или сыр, колбасу), затем мясное или рыбное блюдо с гарниром или кашу, творожные или яичные блюда, чай, молоко, кофе, хлеб с маслом.
4. На обед – салат или винегрет, суп, мясо или рыбу с гарниром, компот или сок.
5. В полдник – молоко, кефир, выпечку, фрукты.
6. На ужин – блюда из творога, овощей, яиц и питье.
7. В этом возрасте, к сожалению, дети часто нарушают режим питания, едят беспорядочно, часто всухомятку, на ходу. Эти пагубные привычки оказывают пагубное действие на растущий организм. К режиму питания родители должны приучать детей с раннего детства!

Помни всюду и всегда: для твоего здоровья
Полноценная еда – важнейшее условие!

