

## **Правильное питание- залог успеваемости в школе.**

Важнейший период человека - школьный возраст (от 7 до 17 лет) - время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. В современном мире именно школьники принимают на себя все возрастающее давление информационного потока, воздействующего на них не только в школе, но и дома. Помимо школьной программы многие дети и подростки дополнительно занимаются в кружках, спортивных секциях. Для формирования и сохранения физического, психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника.

Многие родители считают, что в деле устройства питания школьника достаточно положиться на собственную интуицию и здравый смысл. Однако, важно знать принципы здорового питания и правила гигиены питания, соблюдение которых имеет ключевое значение в сохранении здоровья ребенка.

Во-первых, четкий режим питания, учитывающий ритмичность физиологических процессов в организме и предусматривающий три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса (второй завтрак и полдник). Питание в определенные часы способствует полноценному усвоению пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний. Для учащихся первой смены оптимальными будут следующие часы приема пищи: Первый завтрак – дома в 7:00; Второй, завтрак – 10:30-11:00; Обед – в 13:00; Полдник – в 16:30; Ужин – 19:00-20:00, но не позже, чем за полтора часа до сна. Во-вторых, важная адекватная энергетическая ценность рациона, полностью компенсирующая, но не превышающая энерготраты ребенка, учитывающая возраст, пол, физическую конституцию, интеллектуальную и физическую активность ребенка. В зависимости от возраста, средняя совокупная энергетическая ценность рациона должна соответствовать: 7-11 лет - 2300 ккал в день, 11-14 лет – 2500 ккал, 14-18 лет – до 3000 ккал.

В-третьих, нужен сбалансированный и гармоничный состав рациона по всем пищевым компонентам (белки, жиры, углеводы, макро и микронутриенты).

Содержание белков, жиров и углеводов следует поддерживать в соотношении примерно 1:1:4 по массе. По калорийности это соотношение будет таким: 12-15% энергии за счет белка, не более 30% за счет жиров, и оставшиеся 57-60% за счет углеводов соответственно. Содержание растительных и животных белков должно быть в соотношении 2:3. Жиры - преимущественно растительные.

Как это обеспечить? Достаточно поддерживать разнообразие продуктов питания, формирующих рацион. В питании обязательно должны присутствовать молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, овощи, фрукты, орехи, растительные масла, а также зерновые продукты и хлеб.

Обеспечение высоких вкусовых и эстетических качеств блюд, составляющих рацион, поможет избежать монотонности и однотипности меню для предотвращения приедаемости.

Также важна щадящая кулинарная обработка, обеспечивающая сохранность пищевых веществ в готовых блюдах (запекание, варка, приготовление на пару). Ограничьте или исключите жарку и приготовление во фритюре.

Заложите достаточно времени для неспешного приема пищи. Необходимо выделять не менее 20-30 минут для каждого основного приема пищи и 10-15 минут для перекусов.

Помните о пищевой безопасности! Следите за чистотой на кухне, личной гигиеной ребенка, не используйте загрязненные продукты и воду в пищевых целях.

Если по каким-либо причинам ребенок не ест в школе, необходимо обеспечить своего ребенка набором продуктов, компенсирующим пропускаемый прием пищи. Причем, при выборе перекуса необходимо предусмотреть сохранность его свежести на протяжении как минимум 4-5 часов. Соответственно, исключаются скоропортящиеся продукты. Важно продумать упаковку, которая сохранит целостность перекуса в процессе (оптимально - пластиковый контейнер). Можно взять с собой фрукты (яблоко, груша, банан) и орехи 30-40 грамм, бутерброд с сыром или запеченным мясом (важно - не использовать сливочное масло и майонез, эти компоненты уменьшают срок хранения), дополнив его свежим огурцом или брусочками моркови. В качестве напитка подойдет холодный чай (с минимально добавленным сахаром или без него), морс, негазированная вода.

Наиболее распространённые ошибки в организации питания школьника.

**Отказ от завтрака.** Отсутствие полноценного завтрака недопустимо для школьника. Зачастую учащиеся мотивируют свой отказ от завтрака отсутствием аппетита и ограничивают утреннюю еду чашкой чая. Но отсутствие аппетита утром возможно только при нарушении режима дня или питания. Возможно, ужин был слишком поздним или излишне плотным и калорийным. Другая ситуация - ребенок лег спать слишком поздно, и утром предпочитает уделить время сну, пожертвовав завтраком.

**Питание преимущественно полуфабрикатами.** Конечно, готовые блюда, которые нужно только разогреть в микроволновой печи существенно облегчают жизнь родителям. Но такие блюда перенасыщены солью, животными жирами, сахарами, что не может считаться полезным не только для детей, но и для взрослых. Использование полуфабрикатов допустимо эпизодически, но основой домашнего питания должна быть свежеприготовленная пища.

**Использование в качестве перекуса высокоуглеводных продуктов.** Красочно оформленные сладости (шоколад, жевательный

мармелад, вафли, печенье) или картофельные чипсы, соленые орешки являются привлекательными для детей в силу своей ценовой доступности и насыщенного вкуса. Совершая самостоятельный выбор при приобретении перекуса, дети чаще всего отдают предпочтение именно этим продуктам. Важно не только информировать ребенка о принципах здорового питания, но и показать ему здоровую альтернативу вредным снекам, например, сухофрукты, орехи.

**Дефицит употребления рыбы.** В среднем российский школьник ест рыбные блюда не чаще двух раз в месяц. Желательно есть рыбу не менее двух раз в неделю, для обеспечения организма полноценным белком и йодом.

**Недостаточное употребление овощей и фруктов.** Желательно ежедневно употреблять не менее 300 г. фруктов и 400 г. овощей в день для обеспечения организма достаточным количеством клетчатки и витаминов.

**Употребление кофеин-содержащих энергетических напитков.** Часто этим грешат старшие школьники, используя такие напитки в качестве стимуляторов умственной активности при подготовке к экзаменам. Сочетание сладкой газированной воды и кофеина губительно воздействует на слизистую оболочку желудка, вызывая развитие эрозивных изменений, что может закончиться формированием гастрита и язвенной болезни. Выраженное стимулирующее действие кофеина на центральную нервную систему не только повышает психическую возбудимость, но может стать причиной развития судорожного синдрома.

Питание школьника при грамотной организации должно обеспечить организм обучающихся всеми пищевыми ресурсами, способствовать полноценному развитию растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок.

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<p><b>ВИТАМИН А</b></p> <p><b>Масорастворимый</b> <b>Свойства:</b> действует на зрение, укрепляет иммунитет, способствует образованию сперматозоидов у мужчин, регулирует работу печени.</p>	<p>Яйцо, Молоко, Масло, Морковь, Тыква, Брокколи, Печень, Шпинат</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>1</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> <b>Свойства:</b> участвует в энергетическом обмене, способствует работе нервной системы, улучшает аппетит.</p>	<p>Чечевица, Рис, Ячмень, Овсянка, Молоко, Хлеб</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>2</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> <b>Свойства:</b> участвует в энергетическом обмене, способствует работе нервной системы, улучшает аппетит.</p>	<p>Шпинат, Печень, Молоко, Яйцо, Дрожжи, Соевый боб</p>
<p><b>ВИТАМИН В</b></p> <p><b>Водорастворимый</b> <b>Свойства:</b> участвует в энергетическом обмене, способствует работе нервной системы, улучшает аппетит.</p>	<p>Томат, Тыква, Изюм, Банан, Изюм, Изюм</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>6</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> <b>Свойства:</b> участвует в энергетическом обмене, способствует работе нервной системы, улучшает аппетит.</p>	<p>Шпинат, Чечевица, Авокадо, Рыба, Изюм, Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН В<sub>12</sub></b></p> <p><b>Водорастворимый</b> <b>Свойства:</b> участвует в энергетическом обмене, способствует работе нервной системы, улучшает аппетит.</p>	<p>Яйцо, Молоко, Печень, Рыба, Сыр, Молоко</p>
<p><b>ВИТАМИН С</b></p> <p><b>Водорастворимый</b> <b>Свойства:</b> участвует в энергетическом обмене, способствует работе нервной системы, улучшает аппетит.</p>	<p>Лимон, Яблоко, Рубина, Апельсин, Земляника, Киви</p>
<p><b>ВИТАМИН D</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b> <b>Свойства:</b> участвует в энергетическом обмене, способствует работе нервной системы, улучшает аппетит.</p>	<p>Молоко, Масло, Яйцо, Рыба, Солнце</p>
<p><b>ВИТАМИН E</b></p> <p><b>Жирорастворимый</b> <b>Свойства:</b> участвует в энергетическом обмене, способствует работе нервной системы, улучшает аппетит.</p>	<p>Изюм, Шпинат, Подсолнух, Яйцо, Молоко, Соевый боб</p>
<p><b>ВИТАМИН К</b></p> <p><b>Водорастворимый</b> <b>Свойства:</b> участвует в энергетическом обмене, способствует работе нервной системы, улучшает аппетит.</p>	<p>Томат, Шпинат, Огурец, Молоко, Изюм, Брокколи</p>



# ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**"В еде не будь до всякой пищи падох,  
Знай точно время, место и порядок."**

## 5 золотых принципов пирамиды питания

1. Принцип разнообразия. Все продукты имеют право занимать место в нашем ежедневном меню.

3. Принцип индивидуальности. Предлагает человеку самому или с помощью доктора (или тренера) составлять свой рацион с учетом возраста, пола, имеющихся заболеваний.

5. Принцип двигательной активности. При составлении ежедневного рациона принимается во внимание физическая активность человека.

2. Принцип пропорциональности, то есть соотношение продуктов. Если злакам, овощам, фруктам и молочным продуктам отдано предпочтение, мясу, рыбе, бобовым орехам и яйцам отведено достаточно места, то жиры занимают в пирамиде скромный сегмент.

4. Принцип умеренности. Поедание в больших количествах даже низкокалорийных продуктов не приведет к оздоровлению и снижению веса, а даст обратный результат.

