**Правильное питание младшего школьника**

**Правильное питание младшего школьника - это**
►**фактор устойчивости к различным заболеваниям**
**►залог хорошей успеваемости в школе**
**►основа правильного роста и развития**
**►и крепкое здоровье - во взрослой жизни!**

**Для этого важно соблюдать 5 принципов:**
♦**регулярность,**♦**разнообразие,**♦**адекватность,**♦**безопасность,**♦**удовольствие.**

 Своевременно выработанная привычка принимать пищу в определенные часы позволяет достичь **РЕГУЛЯРНОСТИ**в питании. При несоблюдении режима питания у школьника отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, чаще возникают конфликты с окружающими, сложности в обучении.

 Организм ребенка нуждается в **РАЗНООБРАЗНОМ**пластическом и энергетическом материале, поэтому в ежедневном меню должны быть мясные, рыбные, молочные продукты, блюда из круп, овощи и фрукты. Очень важно с раннего детства формировать у ребенка разнообразный вкусовой "кругозор" за счет использования разных продуктов, блюд и способов их приготовления.

**АДЕКВАТНОСТЬ** рациона заключается в соответствии энергетической ценности употребляемой пищи и энерготрат организма.
Калорийность рациона школьника 7-10 лет – 2400 ккал, при занятии спортом - на 300-500 ккал больше.

**БЕЗОПАСНОСТЬ**питания заключается в контроле за составом продуктов, сроком их годности и условиями хранения.

 Пища не только обеспечивает организм полезными веществами и энергией, но и служит источником положительных ощущений. Очень важно с раннего возраста научить ребенка получать **УДОВОЛЬСТВИЕ**от вкусной и полезной пищи.

**Меню младшего школьника**

Для детей младшего школьного возраста оптимально 5-разовое питание с интервалами между приемами пищи не более 4 часов:
меню

Для детей школьного возраста питание должно быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам.Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

**БЕЛКИ**

***Белки*** ***– это главный строительный материал, содержат незаменимые аминокислоты. Недостаток белка задержка роста и умственного развития, появление кожных изменений, снижение сопротивляемости организма к заболеваниям, нарушение деятельности желез внутренней секреции.***
***Мясо, рыба, яйца, творог, сыр, морепродукты, бобовые*** - это источник высококачественных белков, витаминов, минеральных веществ, незаменимых аминокислот.Из мяса предпочтительнее - нежирная говядина, телятина, курица, индейка, приготовленные в отварном и запеченном виде.
Обязательным продуктом в рационе школьника должна быть ***рыба***. Она богата омега-3-полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами Д, А, группы В, минеральными веществами K, S, P, J, Zn, Fe, Cu и др. Раз в неделю рекомендуется включать в меню ребенка *жирную рыбу*, что важно для нормального зрения и работы мозга.
***Молоко и кисломолочные продукты*** должны присутствовать в рационе ежедневно. Молоко - обязательный, не подлежащий замене, продукт (т.к. молочный белок и другие компоненты молока в наибольшей степени соответствуют потребностям детского организма). *Для детей младшего школьного возраста суточная норма молока — 500 мл*. Не реже чем через день следует включать сметану, творог, сыр.
***Яйца*** богаты высококачественным белком, витаминами, лецитином, бета–каротином, рекомендуется по 1 шт. 2-3 раза в неделю.
*Важным дополнением белковой части рациона школьника являются****бобовые и орехи****.*

**ЖИРЫ**

***Жирам*** отводится роль энергетического материала, источника жирорастворимых витаминов А, Е и Д, фосфолипидов и незаменимых жирных кислот. Недостаток жиров ▬►снижение иммунитета, замедление роста, а избыток ▬► нарушение обмена веществ, ухудшение усвоения белка, расстройство пищеварения. В рационе питания младшего школьника должны сочетаться ***растительные*** (подсолнечное, оливковое, льняное, кукурузное масло)***и животные жиры*** (сливки, сливочное масло).

**УГЛЕВОДЫ**

**Углеводы – это основной источник энергии для организма, входят в состав клеток и играют важную роль в обеспечении иммунитета.**
Источники углеводов:***крупы и зерновые, макароны, овощи, фрукты, ягоды, зелень.*** Все они помимо витаминов и минеральных веществ содержат клетчатку.
***Клетчатка***– трудноперевариваемые вещества, которые находятся только в растительной пище: злаках, стеблях, листьях, фруктах и овощах, необходимые для нормального пищеварения.
 Суточная потребность школьников в ***воде****- около*1,5 л (30 мл × 1 кг массы тела). Обязательно давайте ребёнку обычную питьевую негазированную воду, а не сок, чай или другие напитки.

***В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности витамины****(А, С, Е, группы В)****и минеральные соли*** (кальций, фосфор, калий, йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и др.). Витамины регулируют физиологические и метаболические процессы, участвуют в поддержании иммунитета. Минеральные вещества участвуют в построении структурных компонентов организма, в обменных процессах. (Вопрос о необходимости приема витаминно-минеральных комплексов обсудите с врачом).

►**Завтрак** – самый важный приём пищи, он должен быть полноценным и давать достаточное количество энергии. Он может состоять из всевозможных каш, картофельного пюре, макарон, творога, яиц. Дополнительно - сыр, рыба, сосиски. В качестве питья – чай, какао (является для ребенка природным энергетиком) или кофейный напиток с молоком.
►**Второй завтрак (перекус):**йогурт с печеньем, свежие фрукты или чай с бутербродом (хлеб, масло, сыр), молоко с хлебцами или свежевыжатый сок.
►**Обед** должен состоять из 4 блюд:
- горячее первое блюдо (суп или борщ),
- второе блюдо (мясо или рыба, приготовленные на пару, гарнир - тушеные овощи, вермишель или каша),
- салат из свежих овощей, заправленный маслом или сметаной,
- десерт (сок, компот и небольшой кусочек черного шоколада).
►**Полдник**: молоко или кисломолочный напиток, фрукты, сухофрукты или легкий десерт (пудинг, запеканка), булочка или кондитерские изделия (печенье, сухарики, вафли).
►**Ужин** должен быть легким, не позднее чем за 3 часа до сна. Например, омлет, творог, тушёные овощи, гречневая, рисовая или овсяная каша, диетическое мясо (кролик, курица) или рыба, приготовленные на пару.
►**Перекус** - за час до сна, стакан молока, нежирного кефира или ряженки.

исключить

|  |
| --- |
| **Из рациона школьника следует исключить!** |
| ►Жареные блюда, копчености,майонез, острые соусы и приправы, маргарин**,**чипсы, сухарики с усилителями вкуса, пакетный сок, леденцы на палочках и десерты с красителями, любые газированные напитки, фаст-фуд, жевательную резинку.►Количество полуфабрикатов, колбасных изделий, консервов в меню школьника должно быть сведено к минимуму!►Кондитерские изделия, десерты и сдобная выпечка не должны употребляться в каждый прием пищи и/или вместо него. |
|  |
| Центр общественного здоровья и медицинской профилактики г.Киров |