

РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО
ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ

Зав. каф. «Здоровьесберегающих технологий и профилактики»
К.м.н., доцент, академик МАНЭБ
Приходько Аркадий Николаевич

Томск 2012

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 заглядывайте к ним в тарелку. Ведь пища - единственный источник 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 память напрямую зависят от рациона. Если питание ребенка неполноценно, это немедленно скажется на его работоспособности.

Главное - вовремя подкрепиться!

«...Должен он скакать и прыгать,
Все хватать, ногами дрыгать...»,
(детская песенка).

Учебный день по энергозатратам можно сравнить с многочасовым спортивным соревнованием. Ритм жизни школьника очень динамичен: он зубрит стихи, извлекает корень из числа, пишет диктант, а в следующий момент уже бежит кросс на лыжах. И так всю неделю. Очень важно, чтобы здоровый рацион каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребенка.

Поэтому школьник испытывает огромную потребность в витаминах и минеральных веществах, особенно в белке, железе, кальции, йоде.

Как обеспечить здоровое питание своим детям? 1. Разнообразьте рацион питания школьника

Все продукты делятся на 5 основных групп:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
4. Молочные продукты, сыры
5. Жиры, масла, сладости

2. Сбалансируйте питание ребенка

В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

Составьте сбалансированное меню на каждый день. Соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1:1:4. Ежедневно включайте в рацион ребенка продукты, богатые необходимыми питательными веществами.

Основной источник белков: мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

Основной источник животных жиров: мясные и молочные продукты.

Основной источник растительных жиров: подсолнечное и кукурузное масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

Основной источник легкоусвояемых углеводов: свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

Основной источник пищевых волокон (клетчатки): фрукты, ягоды и овощи (в т.ч. кисели, компоты, морсы), зерновые (кукуруза, фасоль, рис, горох, соя и т.д.), и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.).

Меню школьника должно быть разнообразным. Если вы хотите, чтобы ребенок ел с аппетитом, не увлекайтесь «супами на неделю» и «дежурными кашами».

Почему организму необходимы пищевые вещества?

Белки - «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.

Жиры - источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

Углеводы - основной поставщик энергии для жизни.

Пищевые волокна - способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.

3. Продумайте режим питания ребенка. Для этого необходимо определить:

- время и количество приемов пищи
- интервалы между приемами пищи
- меню по энергетической ценности и продуктовому набору

Ежедневно, как в школе, так и дома ребенок должен питаться в одно и то же время с интервалами не менее 3,5 - 4 часа.

ЗАВТРАК

Научный факт: за завтраком ребенок должен получать не менее 40% от дневной нормы калорий. У школьников, ежедневно съедающих полноценный, сытный завтрак, выше коэффициент интеллекта, лучше память, меньше проблем с избыточным весом.

Школьные занятия на голодный желудок приводят к возникновению синдрома хронической усталости, потере иммунитета и болезням желудочно-кишечного тракта.

Завтрак должен состоять из

- закуски: бутерброда с сыром и сливочным маслом, салатов;
- горячего блюда: творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшенной, ячневой, перловой, рисовой);
- горячего напитка: чая (можно с молоком), кофейного напитка, горячего витаминизированного киселя, молока, какао с молоком или напитка из шиповника.

ОБЕД

должен состоять из

- закуски: салаты из свежих, отварных овощей, зелени;

- горячего первого блюда (суп)
- второго блюда: мясное или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированный).
- напитка: сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов.

Научный факт: Для школьника гораздо полезнее гарнир из разных овощей, чем просто макароны или картофель. В рацион ребенка и подростка следует включать больше рыбы и морепродуктов, чем мяса.

ПОЛДНИК

Должен состоять из напитка (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или мучными кондитерскими изделиями (сухари, сушки, нежирное печенье). Либо из фруктов.

УЖИН

Должен состоять из горячего блюда (овощные, смешанные, крупяно-овощные, рыбные блюда) и напитка (чай, сок, кисель).

Обратите внимание!

Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием! «Нелюбимые» продукты можно заменить на равноценные, схожие по составу. Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод - в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).

Трапеза должна проходить в спокойной обстановке. Выделите на каждый прием пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться. Важно, чтобы ребенок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит насколько хорошо она переварится и усвоится.

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей. Безусловно, уникального меню, благодаря которому из ребенка в будущем вырастет гений, не существует. Но сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми для организма веществами, непременно обеспечит вашим детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании вы очень скоро заметите, что ваш ребенок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.