ЖИРАМ ***отводится роль энергетического материала, источника жирорастворимых витаминов А, Е и Д, фосфолипидов и незаменимых жирных кислот.*** Недостаток жиров → гормональные нарушения, 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 — ***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 только сок, чай или другие напитки.

! ЧТО СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА ЮНОГО ШКОЛЬНИКА !

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 медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ», г.Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17

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. В качестве питья – чай, какао, кофейный напиток с молоком, отвар шиповника.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (ПЕРЕКУС)

Йогурт, свежие фрукты, галеты, крекер несоленый, пирожки печеные (нежареные) с творогом, яйцом, капустой.

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 (варенье, мёд, пастила, джем, мармелад).

ПОЛДНИК

Молоко или кисломолочный напиток, фрукты, сухофрукты или легкий десерт (пудинг, запеканка).

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.

ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

ПИТАНИЕ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА – ЭТО

- фактор устойчивости к различным заболеваниям
- залог хорошей успеваемости в школе
- основа правильного роста и развития
- крепкое здоровье во взрослой жизни!



ДЛЯ ЭТОГО ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ 5 ПРИНЦИПОВ:

1 Регулярность 2 Разнообразие
3 Адекватность 4 Безопасность
5 Удовольствие

1 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.

2 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.

3 **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.

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

5 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 5-6-разовое питание с интервалами между приемами пищи не более 4 часов:

1 **7.00 до 7.30** — обязательный завтрак дома	2 **9.30 до 10.00** — перекус в школе
3 **12.00 до 12.30** — горячий обед в школе или дома	4 **15.00 до 15.30** — полдник
5 **18.30 до 19.00** — ужин	6 **20.30** – легкий перекус за час до сна

** В соответствии с принципами питания школьников в меню должны быть включены и **продукты функционального питания**, обогащенные витаминами, минеральными веществами, полиненасыщенными жирными кислотами, бифидо- и лактобактериями, пищевыми волокнами, йодом и др.*

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*** (3-4 раза в неделю). Она богата омега-3-полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами Д, А, группы В, минеральными веществами: калий, сера, фосфор, йод, цинк, железо, медь 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*** (30 г в день).

