

**Пища** – единственный источник, с которым ребенок получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи. Родителям полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка часто является результатом нерационального питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для него процесс обучения.

**Обеспечение рационального питания школьника** – одно из ведущих условий их правильного гармоничного развития. Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 17 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием человека. К особенностям этого возрастного периода относится также значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнения школьных программ, сочетания занятий с дополнительными нагрузками (факультативные занятия, кружки, домашнее задание).

**Для обеспечения всех этих сложных жизненных процессов школьнику необходимо полноценное питание**, которое покрывает повышенные потребности его организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, энергии. Эти показатели значительно изменяются в зависимости от возраста, пола, вида деятельности, условий жизни. В школьном возрасте дети должны получать биологически полноценные продукты, богатые белками, минеральными солями и витаминами.

**В питании детей школьного возраста большое место должны занимать продукты, богатые белком:** яйцо, мясо, рыба, орехи, овсяная, гречневая крупа. Белки животного происхождения должны составлять не менее 50-60% от общего количества белка в зависимости от нагрузки и условия жизни ребенка. При дефиците белка у детей нередко отмечаются нарушения функции коры головного мозга, снижается трудоспособность, легко возникает переутомление, ухудшается успеваемость.

При подборе продуктов нельзя не считаться с тем, что дети нуждаются в легкоусвояемой пище, ведь переваривающая способность их пищеварительных соков слаба. **Молочные продукты** – основные источники минеральных веществ, витаминов, белков. Предпочтение следует отдать кисломолочным продуктам, благоприятно действующим на пищеварение. **Овощи** – необходимый источник витаминов и микроэлементов. В рационе до 50% должно быть сырых овощей и фруктов. При этом надо иметь в виду, что овощи и фрукты надо включать каждый раз и обязательно употреблять до еды, но не после. Употребление фруктов и овощей после еды способствует длительной задержке пищевых масс, усиливает процесс брожения, что впоследствии может привести к хроническим заболеваниям органов пищеварения.

**Для нормального функционирования мозга необходимы фосфор, сера, медь, цинк, кальций, железо и магний.** Фосфор и фосфорные соединения способствуют образованию клеток мозга, сера нужна для насыщения их кислородом. Витамин мозга – витамин Е, а также: витамины В1, В2, В6. В связи с этим вам будет полезно знать, какие продукты питания содержат вышеперечисленные микроэлементы, витамины. Это: картофель, петрушка, мята, говядина, морковь, капуста, сельдерей, огурцы, вишня, смородина, сухофрукты, яичный желток, крыжовник, виноград, печень, кисломолочные продукты, грибы, масло оливковое, апельсины, горох, малина, клубника, соевые бобы, ботва репы, хлеб из муки грубого помола.

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

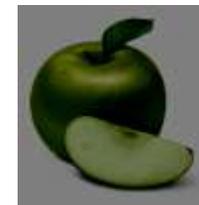
**О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он ни занимался.**

**Здоровое питание – это**

ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

**А также...**

- Умеренность
- Четырех разовый приём пищи
- Разнообразию



- Биологическая полноценность. Когда нет чувства голода

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

- При сильной усталости
- При болезни.
- При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.
- Перед началом тяжёлой физической работы.
- При перегреве и сильном ознобе.
- Когда торопитесь.
- Нельзя никакую пищу запивать.
- Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.

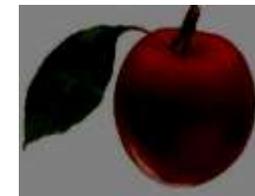
**Мнение ребят нашей школы о правильном питании:**

«Оказывается, когда ешь не торопясь, не разговариваешь с набитым ртом, то получаешь огромное удовольствие. Теперь понятно, что значит выражение "Приятного аппетита!": это когда ешь и испытываешь наслаждение, когда забываешь о своих школьных проблемах, когда хочется еще просто спокойно посидеть за столом с одноклассниками и поговорить о чем-то приятном, а потом спокойно пойти на следующий урок и писать, читать, решать, думать...».

«Правильное питание и доброта друг к другу, сплавляет всех нас и повышает нам настроение!».

«Питание, пища ... Ведь, пища - источник энергии, топливо, на котором работает биологический организм человека, и надо грамотно его использовать. Нельзя не согласиться с высказыванием древних «В здоровом теле - здоровый дух!». Разумеется, важно не только правильно готовить пищу, чтобы сохранить в ней всё ценное и полезное для организма, но и правильно питаться».

**"Быть здоровым - здорово!"**



## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

- Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
- Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.
- Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.  
Учащиеся в первую смену в 7:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 11:00 -12:00 - горячий завтрак в школе, в 14:00 -15:30 - после окончания занятий - обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00 -19:30 - ужин.  
Учащиеся во вторую смену в 8:00 - 8:30 должны получать завтрак (дома), в 12:30 -13:00 - обед (дома, перед уходом в школу), в 16:00 - горячее питание в школе (полдник), в 19:30 - 20:00 -ужин.
- Следует употреблять йодированную соль.
- В межсезонье (осень - зима, зима - весна) ребенок должен получать витаминно - минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
- Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
- Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
- Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.
- Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

*Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 - 20% из белков, на 20 - 30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.*



*Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует питаться по принципу светофора.*

*Зелёный свет - еда без ограничений - это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400г. в сутки овощей и фруктов.*

*Желтый свет - мясо, рыба, молочные продукты - только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.*

*Красный свет - это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже употреблять такие продукты, тем лучше.*

### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ

**Витамин B9 (фолиевая кислота)**  
— очень много в петрушке, салате, шпинате, бобах, а также — в печени; меньше — в хлебе ржаном, из цельного зерна, в крупах, твороге, сыре. Он необходим для роста и развития всех органов и тканей, нормального кроветворения. Способствует удалению лишнего жира из организма.

**Витамин B12 (кобаламин)**  
— много в печени и почках животных, в печени трески; меньше в мясе, рыбе, продуктах моря, сыре, твороге. Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной систем. Стимулирует рост, благотворно влияет на жировой обмен в печени.

**Витамин H (биотин)**  
— максимальное количество его в печени и почках животных; немного меньше — в нешлифованном рисе, отрубях, бобовых, арахисе, ячменном жемике. Он участвует в обмене углеводов и жиров. Необходим для синтеза антител и пищеварительных ферментов. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С (аскорбиновая кислота)**  
— в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, петрушке; много его и в других свежих овощах, фруктах и ягодах. Вопреки распространенному мнению, в плодово-овощных соках витамина С немного. Полезен для поддержания иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

МАУ «Стандарты социального питания»

Подготовила Руди Н. В., социальный педагог МОУ «Лянторская СОШ № 4»