



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



По современным научным данным наиболее обоснованным и полезным для детей школьного возраста является режим **четырёх** или **пятиразового** питания, при котором достигаются наилучшие показатели физического состояния, развития и работоспособности.

Режим питания школьника строится **с учетом приемов пищи дома и в школе**, а так же определяет не только время приема пищи, но и калорийный объем каждого приема пищи.



РАСПРЕДЕДЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВРЕМЕНИ ПРЕБЫВАНИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ

Для школьников, занимающихся в 1-ую смену:

☐ Завтрак – **20-25%**

☐ Обед – **30-35%**

☐ Полдник – **10-15%**

Для школьников, занимающихся во 2-ую смену:

☐ Обед – **30-35%**

☐ Полдник – **10-15%**

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ – НЕ МЕНЕЕ):

	От 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак (8:30 – 9:00)	500	550
Второй завтрак (10:30 – 11:00)	200	200
Обед (12:00 – 13:00)	700	800
Полдник (15:30)	300	350
Ужин (18:30)	500	600
Второй ужин (21:00)	200	200



Иллюстративное фото из сети Интернет



Промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 4–5 часов, в таком случае обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи, а также исключается чувство голода.

Промежуток между ужином и завтраком следующего дня (ночной промежуток) не должен превышать 12 часов.

Домашнее питание должно дополнять школьное, что обеспечивает полноценность всего суточного пищевого рациона школьника.

Регулярный прием пищи ежедневно в одно и то же время в более или менее равномерных количествах является **основой рационального детского питания.**



СУТОЧНЫЙ КАЛОРАЖ ШКОЛЬНИКА

❑ Потребность в калориях детей младшего школьного возраста 7 – 11 лет составляет 2350 ккал/сут.

❑ Дети в возрасте с 11 лет и старше должны получать 2720 ккал/сут.

❑ Суточная потребность в пищевых веществах и энергии для обучающихся в образовательных организациях кадетского типа составляет 3500 ккал/сут. Для учащихся для учащихся 5-8 класса и 4000 ккал/сут. Для учащихся 9-11 класса, что соответствует потребности взрослых мужчин, занятых тяжелым физическим трудом



Таким образом, питание школьника должно быть достаточно калорийным. Этого можно достигнуть включением в суточный рацион достаточного количества пищевых веществ: белков, жиров, углеводов.

ПОТРЕБНОСТЬ ШКОЛЬНИКА В БЕЛКЕ



Потребность в белке детей в связи с интенсивными процессами их роста и развития большая, чем у взрослых.

В количественном выражении дети в возрасте 7 – 11 лет должны получать 77 г белка в сутки, в возрасте 12 лет и старше – 90 г.

Для обеспечения белковой полноценности питания необходимо включать в пищевой рацион школьника:

- ☐ молоко – 300-350 г
- ☐ одно яйцо
- ☐ творог – 50-60 г
- ☐ сыр – 10-15 г
- ☐ рыба – 58-77 г
- ☐ мясо – 70-78 г

Примерный суточный набор продуктов – источников растительного белка:

- ☐ хлеб ржаной – 80-120 г
- ☐ хлеб пшеничный – 150-200 г
- ☐ крупы, бобовые – 45-50 г
- ☐ макаронные изделия – 15-20 г

ПОТРЕБНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ В ЖИРАХ

Средняя потребность школьника в жирах примерно такая же, как и потребность в белке и составляет 79-92 г в сутки.

Жиры используются организмом для роста, для построения нервной ткани, а также являются источниками витаминов А и Д, а также необходимых в детском возрасте фосфатидов и полиненасыщенных жирных кислот.



При недостаточном поступлении жира:

- ☐ Ослабляются защитные свойства организма и он становится более чувствительным к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, особенно к холоду.
- ☐ Дети становятся более восприимчивы к различным заболеваниям, особенно к острым респираторным заболеваниям, гриппу и др.
- ☐ При длительном недостаточном содержании жиров в питании детей отмечаются замедление роста и расстройства функции нервной системы

ЗНАЧЕНИЕ УГЛЕВОДОВ В ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКА

Т.к. в связи с высокой подвижностью школьников их энергозатраты значительны, количество углеводов в питании школьников должно быть в 4 раза больше, чем белков и жиров, т. е. 335–383 г в сутки.

Основная потребность в углеводах покрывается за счет крахмала, который в большом количестве содержится в хлебных и крупяных продуктах.

Однако преимущественно углеводное питание при недостаточности в рационе белка и жира наносит большой ущерб здоровью детей. При этом отмечается нарушение обмена, отставание в росте и общем развитии, ожирение, склонность к частым заболеваниям.



Таким образом, питание школьника должно быть сбалансированным, т. е. включающим все пищевые вещества в оптимальных соотношениях.

ВИТАМИНЫ В ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКА

ГДЕ ИСКАТЬ ВИТАМИНЫ?

Витамины – это химические соединения, которые не имеют энергетической или строительной ценности, но участвуют в регуляции обмена веществ

Витамины нам жизненно необходимы

Витамины не образуются в организме и должны поступать с пищей

Главный источник витаминов – полноценный рацион из различных групп продуктов – растительного и животного происхождения

Витамин С

Шиповник, сладкий перец, смородина, капуста, помидоры, яблоки, ананасы, цитрусовые



Витамины группы В

Цельнозерновой хлеб, крупы, мясо, печень, рыба, бобовые, яйца и молочные продукты



Витамин А

Рыбий жир, яйца, сливочное масло, творог, сметана, морковь, тыква, шпинат, сладкий перец, брокколи



Витамин D

Жирные сорта рыб, рыбий жир, яйца



Витамин Е

Растительные масла, семена, орехи



Витамин К

Зеленые овощи, яблоки, лук, горошек



В связи с интенсивным ростом и большой учебной нагрузкой, школьники испытывают особую потребность в витаминах, особенно в витаминах группы А, Д и С. Удовлетворение потребности в этих витаминах достигается путем ежедневного использования молока, сыра, творога, сметаны, сливочного масла, яиц, мяса, рыбы, т. е. продуктов животного происхождения.

Много витаминов А и Д содержится в печени, в связи с чем блюда из печени очень желательны в питании школьников. Удовлетворение потребности в витаминах С и Р, а также в некоторых витаминах группы В происходит главным образом за счет овощей и фруктов. В связи с этим в питании школьников должно предусматриваться ежедневное потребление больших количеств овощей (280–320 г) и фруктов (185 г)

ЗНАЧЕНИЕ МИНЕРАЛЬНОГО СОСТАВА ПИЩИ В ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКА

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА в продуктах



Кальций	Укрепляет кости, обеспечивает работу мышц и сердца	Ca
Фосфор	Структурный компонент мембран клеток и костей	P
Магний	Участвует во множестве метаболических реакций	Mg
Калий	Регулирует водно-солевой баланс	K
Железо	Участвует в переносе кислорода в организме	Fe
Цинк	Регулирует работу иммунной системы	Zn
Йод	Играет важную роль в росте и развитии организма	I
Медь	Участвует в ключевых метаболических процессах	Cu
Селен	Компонент антиоксидантной защиты	Se
Фтор	Обеспечивает формирование эмали и дентина зубов	F
Марганец	Необходим для синтеза инсулина и хрящевой ткани	Mn
Натрий	Участвует в регуляции кровяного давления*	Na

*избыток натрия в питании связан с риском развития гипертонии



Минеральные соли являются обязательной составной частью крови, гормонов, ферментов и др., используются для построения костной, мышечной, нервной и других тканей, участвуют в процессах обмена веществ, в поддержании необходимого давления в клетках и других сложных процессах.

Особенно важное значение для детей имеют кальций и фосфор, которые являются основными структурными компонентами скелета.

В школьном возрасте требуется около 1,1 – 1,2 г кальция в сутки, и столько же фосфора. Особенно много кальция содержится в молоке и молочных продуктах. Кальций молока усваивается полностью.

Для удовлетворения суточной потребности в кальции достаточно употребить 300-350 мл молока или 10-15 г сыра. Источником фосфора в детском питании являются яйца, сыр, мясо, рыба, овсяная крупа, бобовые и др.



НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ РЕБЕНКА В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?



- ☐ При выборе зерновых продуктов отдавайте предпочтение цельнозерновым хлебобулочным изделиям, макаронам, кашам. Обращайте внимание на продукты, обогащенные витаминами и минеральными веществами.
- ☐ Предлагайте ребенку в качестве гарнира свежие (в виде салатов) или тушеные овощи, отварной картофель или пюре, но не жареный.
- ☐ Мясные и рыбные блюда лучше употреблять в тушеном, отварном виде или приготовленные на пару.
- ☐ Избегайте появления в меню школьника жареных блюд, жирных чипсов, соленых сухариков, FAST-FOOD. Так как употребление таких продуктов может привести к развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта и нарушению обменных процессов в организме.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ РЕБЕНКА В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

❑ В рационе Вашего ребенка должно быть много овощей и фруктов. Они содержат не только некоторые необходимые детскому организму витамины и минералы, но и пищевые волокна, органические кислоты, улучшающие всасывание железа и других микроэлементов, и полезных веществ.

❑ Фрукты, ягоды, овощи и зелень являются обязательной составной частью питания. Они являются незаменимым источником витаминов С, Р, провитамина А (каротина), витамина Е, легкоусвояемых углеводов - глюкозы и фруктозы, органических кислот, пектинов и пищевых волокон, минералов и микроэлементов.

❑ Постарайтесь, чтобы ребенок всегда имел с собой яблоко или какой-нибудь другой фрукт, зерновой батончик, сок, как дополнительное питание между основными приемами пищи.



НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ РЕБЕНКА В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?



❑ Помните, что молоко и молочные продукты – залог «здоровья» костей ребенка. Постарайтесь сделать так, чтобы молоко стало любимым напитком в рационе питания детей. Оно может прекрасно утолять жажду и заменить сладкие газированные напитки.

❑ Продукты с высоким содержанием белка – мясо, птица, рыба, яйца – необходимы для нормального роста и развития школьника.

❑ Отдавайте предпочтение свежеприготовленным мясным продуктам, а не консервам и колбасам.

❑ Включайте рыбные блюда в меню ребенка не менее 3-х раз в неделю: они содержат необходимые ребенку жирные кислоты, а морская рыба – еще фосфор и йод.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ РЕБЕНКА В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

- ☐ Не давайте ребенку шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков.
- ☐ Выработайте у ребенка негативное отношение к этим продуктам, рассказывая об их вредном влиянии на здоровье и внешность.
- ☐ Шоколад и шоколадные конфеты повышают возбудимость нервной системы, могут вызывать аллергию, поэтому давать часто их детям не следует.
- ☐ На ночь давать детям сладости также не рекомендуется, так как кислота, образующаяся в полости рта после их употребления, способствует возникновению кариеса зубов.



**БЛАГОДАРИМ ЗА
ВНИМАНИЕ!**

