

**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, макарон, 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.

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 несолёный, 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, тушеные 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



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



## 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:

<b>1</b> 7.00 до 7.30 — обязательный завтрак дома 	<b>2</b> 9.30 до 10.00 — перекус в школе 
<b>3</b> 12.00 до 12.30 — горячий обед в школе или дома 	<b>4</b> 15.00 до 15.30 — полдник 
<b>5</b> 18.30 до 19.00 — ужин 	<b>6</b> 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).

