

# Рациональное питание детей школьного возраста



# Рациональное питание

- ▶ Одно из основных средств обеспечения нормального физического и умственного развития детей;
- ▶ Оно повышает их устойчивость к болезням и успеваемость;
- ▶ Путь к долголетию.



Значение рационального питания возрастает в условиях большой учебной нагрузки. Современные учебные программы очень насыщены. Для их выполнения требуются значительные усилия и большая затрата времени детей не только в школе, но и дома. Роль питания в современных условиях повышается в связи с ускорением физического развития и ранним половым созреванием.

# Пища оказывает значительное влияние на человека. Она дает

- ▶ Силу
- ▶ Энергию
- ▶ Развитие
- ▶ Здоровье

Здоровье человека на **20%** зависит от внешней среды и климатических условий;

На **10%** от наследственности ; на **10%** от уровня здравоохранения и на **60%** от образа жизни (**ПИТАНИЕ**, условия учебы и труда, материально-бытовые условия)

# Главные элементы, которые нужны организму ребенка

- ▶ Белки
- ▶ Жиры
- ▶ Углеводы
- ▶ Минеральные вещества
- ▶ Витамины
- ▶ Клетчатка

Питание школьника должно быть сбалансированным, то есть включать все пищевые вещества в оптимальных соотношениях. Б : Ж : У – 1:1:4

# Источники белка

Удовлетворение потребности в белке производится за счет как животных, так и растительных белков.

- ▶ Источники животного белка: молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца.
- ▶ Источники растительного белка: хлебобулочные изделия, крупы, макароны, бобовые, картофель.

Удельный вес животного белка в суточном рационе должен составлять 60% от общего количества белка.

Ежедневно включать в рацион школьника:

- ▶ Молоко – 500 г,
  - ▶ Одно яйцо,
  - ▶ Творог – 50г,
  - ▶ Рыба 40–60 г,
  - ▶ Мясо школьникам младшего возраста (7–10 лет) – 140 г, среднего возраста (11–13 лет) – 175 г, подросткам (14–17 лет) –220 г.
- 

# Источники жира

- ▶ Сливочное масло, в котором находятся витамины А и Д, фосфатиды, необходимые растущему организму
- ▶ Растительное масло (10–15% от общего содержания жира)

Жиры используются организмом для роста и построения нервной ткани, вещества мозга.

Средняя потребность школьника в жире составляет 80–90 г, в том числе растительного 23–30 г.

# Значение углеводов в питании школьника

Являются основным источником энергии.

Количество углеводов должно быть в 4 раза больше, чем белков и жиров.

Количество легко усвояемых углеводов (сахар, мед, варенье, кондитерские изделия) должно составлять 20% от общего содержания углеводов, то есть 70–100 г в сутки. Основная потребность в углеводах покрывается за счет крахмала, который содержится в хлебных и крупяных продуктах.

# Значение витаминов

Повышена потребность в витаминах А, Д и С.

Источники витаминов А и Д: молоко, сыр, творог, сливочное масло, яйцо, мясо, рыба, **ПЕЧЕНЬ**. Зеленые овощи, морковь.

Удовлетворение потребности в витаминах С, Р, группы В происходит за счет овощей и фруктов.

Ежедневно 300–350 г овощей, 150–300 г фруктов.

# Нарушение питания

- ▶ Переедание
- ▶ Вредные пищевые привычки
- ▶ Недоедание



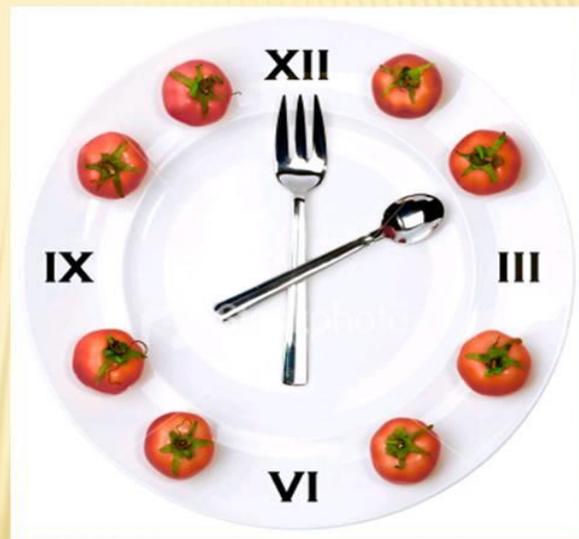
# Недостаточность питательных веществ

- ▶ Потеря внимания;
- ▶ Слабость и утомляемость;
- ▶ Ухудшение памяти и работы мозга;
- ▶ Частые вирусные и инфекционные заболевания.

# Правильный режим питания

По современным научным данным наиболее обоснованным и полезным для детей школьного возраста является режим четырех- или пятиразового питания.

**РЕЖИМ  
ПИТАНИЯ**



# Для школьников, занимающихся в первую смену:

- ▶ 1-й завтрак (8 часов) – 20%;
- ▶ 2-й завтрак (11 часов) – 20%;
- ▶ Обед (15 часов) – 35%;
- ▶ Ужин (20 часов) – 25%.



# Для школьников, занимающихся во вторую смену:

- ▶ Завтрак (8 часов 30 минут) – 20%;
- ▶ Обед (12 часов 30 минут) – 35 %;
- ▶ Полдник (16 часов 30 минут) – 20%;
- ▶ Ужин (20 часов 30 минут) – 25 %.

- ▶ Промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 4–5 часов. Это обеспечивает лучшее переваривание и усвоение пищи, а также исключается чувство голода.
- ▶ Промежуток между ужином и завтраком следующего дня (ночной промежуток) не должен превышать 12 часов.
- ▶ 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 7–10 лет составляет 2400 ккал/сут;
- ▶ Дети в возрасте 11–13 лет должны получать 2850 ккал/сут;
- ▶ У подростков (14–17 лет) потребность в калориях больше чем у взрослых. Потребность в калориях юношей составляет 3150 ккал, что соответствует потребности мужчин, занятых трудом, который требует значительных физических усилий.

# Пирамида здорового питания



# Факторы, способствующие развитию заболеваний ЖКТ:

- ▶ Питание наспех;
  - ▶ Питание всухомятку;
  - ▶ Питание с большими перерывами;
  - ▶ Употребление копченой, жареной, острой пищи;
  - ▶ Употребление алкоголя;
  - ▶ Курение.
- 

# О пользе горячего питания:

Учащиеся не получающие горячей пищи в течение дня быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в животе, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность.



# Спасибо за внимание!

