

Здоровое питание - один из компонентов здорового образа жизни школьников

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ ПО ВОСПИТАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА.

Почему детям необходимо здоровое питание? Ваш ребенок - самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными - чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища - единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребенка в этот период - залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

Рекомендации для родителей младших школьников

Основные принципы организации рационального питания в младшем школьном возрасте. Правильное питание – одна из важнейших составляющих здорового образа жизни, условие для нормального роста и развития ребенка. Особое значение правильное питание приобретает в младшем школьном возрасте, когда организм активно растет и развивается. Недостаточное, нерациональное питание в этот период может обуславливать серьезные функциональные нарушения и стать причиной развития целого ряда заболеваний.

Организация правильного питания младшего школьника должна отвечать 5 основным принципам – оно должно быть:

- разнообразным (чтобы обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами);
- регулярным;
- адекватным (соответствовать энерготратам ребенка в течение дня);
- безопасным;
- вызывать приятные ощущения и положительные эмоции.

Рацион питания школьника.

Основными компонентами пищи являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Каждое из этих пищевых веществ выполняет определенные функции в организме, а недостаток или отсутствие одного из них приводит к серьезным нарушениям здоровья. Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню

определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ - молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна. • В рационе питания младшего школьника должно быть около 90 грамм белка. Источником белка является растительная и животная пища.

- Жиры входят в состав всех клеток организма, участвуют во многих физиологических процессах, а также обеспечивают организм энергией. В рационе питания младшего школьника должны сочетаться как растительные, так и животные жиры. При этом оптимальное соотношение составляет 1 к 2.

- Углеводы - основной источник энергии для организма. Среди наиболее важных для питания - глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза (легко усваиваются) и крахмал, гликоген (медленно перевариваются), клетчатка (неперевариваемый полисахарид).

- Витамины и минеральные вещества участвуют в регулировании практически всех физиологических и метаболических процессов в организме и обязательно должны поступать с пищей.

- Для того чтобы организм ребенка получал все необходимые питательные вещества, его рацион должен содержать следующие виды продуктов.

- Овощи и фрукты. Продукты из злаков. Мясо, птица и рыба. Молоко и молочные продукты. Растительные масла и жиры. Вода и напитки.

- Важным условием организации рационального питания младшего школьника является правильное распределение калорийности и состава пищи в течение суток.

В ежедневном рационе питания должно быть 4 основных приема пищи. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ, то есть питание должно быть сбалансированным. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты, необходимые для полноценного развития детского организма, не синтезируются самостоятельно в организме.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что правильное питание школьника должно:

- полностью обеспечивать энергетические затраты организма;
- желательным быть четырехразовым;
- соответствовать возрасту;

- быть сбалансированным по количеству потребляемых белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Здоровое питание является важнейшим компонентом здорового образа жизни, способствует крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека. Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности организма в питательных веществах.

Правильное питание <https://www.prav-pit.ru/>

Здоровое питание

<https://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/zdorovoe-pitanie>