

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Начальная школа – детский сад
для обучающихся и воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»
/МБОУ НШДС ОВЗ/

141018, г Мытищи Новомытищинский пр-кт, д.80 к.7а
Тел/факс (495)581-72-22 e-mail: school1_mcoy@edu-mytyshi.ru

Доклад

«Здоровое питание школьников»

Подготовила:
Воспитатель
Малышева Ирина Николаевна

Здоровое питание школьников

Вопрос о правильном рационе питания детей школьного возраста волнует всех родителей, заботящихся о здоровье своих детей. Правильное питание школьника - залог его здоровья, успеваемости и нормального развития. По мнению диетологов, ребёнок, учащийся в школе, должен есть не менее 4 раз в день, причём завтраки, обеды и ужины обязательно должны включать в себя горячие блюда. Школьники проводят по полдня вне дома, а некоторые - и вовсе весь день. Задача родителей - накормить ребёнка правильным завтраком и ужином.

Составляя рацион для школьника, помните о балансе важных питательных веществ и витаминов. Но для начала давайте вспомним, для чего нужны эти вещества и где они находятся.

Чем кормить школьника

Чем же кормить школьника? По мнению врачей-педиатров, каждый ребенок должен получать с едой полный набор необходимых микроэлементов и витаминов. На столе в обязательном порядке должны быть молоко, творог, масло — в них содержится витамин А, важный для иммунитета, зрения, работы, желудочно-кишечного тракта. Провитамин А, из которого в организме синтезируется витамин А, есть в шпинате, моркови, помидорах, салате, зеленом горошке, петрушке, фасоли.

Многие мамы, боясь, что ребенок потолстеет, ограничивают его в хлебе. На самом деле хлеб детям необходим — в нем есть витамин В1, ответственный за выносливость, крепкую нервную систему, нормальный обмен веществ. Без него школьник будет быстро уставать и не осилит науки. Врачи-педиатры советуют приучать ребенка к хлебу пшеничному из муки грубого помола или ржаному (если нет запрета или ограничений со стороны гастроэнтеролога!) — именно в данных изделиях больше витаминов группы В. Крупы, дрожжи, горох, свинина, курятина тоже содержат витамин В1. Необходим растущему организму и витамин В2 (участвующий в белковом обмене) — его необходимо искать в твердом сыре или мясе.

Что бы частые простуды не выбивали школьника из учебной колеи, обеспечьте его запасами витамина С — цитрусовыми, сладким перцем, капустой, клюквой, черной смородиной, крыжовником, малиной, другими фруктами и ягодами. Выходить к доске, как на праздник, поможет витамин Р укрепляющий нервы. Его источники — рис, картофель, пшено, ячмень. Нужен детворе и витамин К, для обеспечения нормальной свертываемости крови. Это vita-вещество находится в зеленых листовых овощах. И,

конечно, ребенку нужно хорошо расти. В этом ему помогут витамин Е (зеленый горошек, растительные масла, орехи, семена подсолнечника) и витамин D — он находится в яйцах (вот почему их надо давать школьнику как минимум 2-3 раза в неделю!), сливочном масле, всех видах сыра, рыбьем жире, кукурузе, пророщенных зернах пшеницы, оливках.

Важны для подрастающего поколения и микроэлементы — калий, кальций, фосфор, магний, цинк, йод, медь, железо. Их поставщики — фрукты, овощи, молочные продукты. Составляя меню школьника, следите, чтобы он получал необходимое количество углеводов, белков и жиров, причем не только животных, но и растительных.

Вышеуказанный полезный набор актуален для школьников всех возрастов, отличие лишь — в размере порций. Первоклассникам (6 лет) будет достаточно 2000 ккал, ученикам младших классов (7-10 лет) — 2350 ккал, школьникам (11-13 лет) — 2500 ккал, подросткам от 14 лет и старше — девушкам 2600 ккал и юношам 3000 ккал. Если школьник занимается спортом, энергетическая ценность его рациона должна быть на 300-500 ккал больше. И, конечно же, весь витаминно-минеральный состав не проглатывается за один раз — школьники должны кушать 4—5 раз в день.

Режим и организация питания школьника

Даже если ребенок получает весь витаминный арсенал, он может болеть. Важно, в какое время ребёнок получает те или иные продукты. Например, если часто пропускает занятия из-за насморка (хотя содержащие витамин С фрукты поглощает каждый день), виноват может быть неправильный завтрак. При хроническом насморке не следует утром кушать творог, йогурт, твердый сыр, сырые овощи, цитрусовые, бананы. Их нужно есть позже — на второй завтрак или не полдник. Утро в этом случае надо начинать с каш (овсяной или пшенной). Причем геркулес стоит варить, а не запаривать водой или молоком: потребуется больше энергии для его переваривания.

Важно сколько ребенок пьет воды. У растущего организма немалые потребности в воде. Ученики младших классов должны в день выпивать не менее 1-2 л, а старшеклассники — 2-2,5 л. У ребятшек есть тяга к сладкой воде — уж очень она вкусна. Однако вкусное обязано быть еще и полезным. Сладкие газированные напитки лучше заменить натуральным квасом, — это энергетический продукт, богатый витаминами, поэтому он очень нужен детям и подросткам.

Заметили, что питание рифмуется с воспитанием? огромное значение имеет психологическая «погода»: то, как подается еда и в какой обстановке поедается. Детвора обладают природным чутьем что, когда и как им необходимо есть. Родители, увы, частенько их одергивают, лишая полезных привычек. Так, многим детям нравится жевать хлеб после, а не во время еды (что отлично сказывается для его усвоения). Взрослые же заставляют заедать

хлебом различные блюда.

Часто детишки едят медленно, тщательно пережевывают пищу. Родители подгоняют их — от этого у детей портятся желудки. Нередко ребенок чувствует, сколько надо ему съесть, и большую порцию, отставляет в сторону. А родители заставляют съедать все. Отсюда у многих дошколят и школьников лишний вес. Впрочем, цивилизация берет свое — у детишек формируются вредные пристрастия в питании. И в каждом возрасте — свои.

Вредные привычки в питании школьников

У младших школьников проявляется непомерная тяга к киндер-сюрпризам, шоколадным батончикам и прочим соблазнам в ярких обертках. При этом 7-9-летки могут с большой неохотой есть картошечку, котлетки, приготовленные дома. Почему? Ребятишкам сахар нужен для нормального роста, поэтому в обожании шоколадок нет ничего необычного. Плюс ко всему для детей в еде важна эстетика их привлекает все необычное и феерическое. Но есть и более глубинные причины. Возможно, родители перекармливают ребенка, заставляют его есть. Вот у него и формируется протест против супов да отбивных, а выражается он в тяге к конфетам да эклерам.

Что делать? Многие фабричные сладости содержат химические добавки, абсолютно не нужные детскому организму. Ребятишек стоит отучать от покупных лакомств. Как именно — это дело каждой семьи, тут подход индивидуальный. Главное — без давления и угроз. Попробуйте метод замещения: вместо магазинных кондитерских чудес предлагайте ребенку домашние пироги, торты. Чаще покупайте фрукты-ягоды, а также изюм, курагу, прочие натуральные вкусности. Кстати, чрезмерная любовь к [сладкому может сигнализировать о сбоях в организме (к примеру, о наличии [гельминтов]). Поэтому, если ребенок ест конфеты килограммами, обязательно проконсультируйтесь с врачом-педиатром.

Подростков-мальчиков теперь не нужно заставлять есть — тинейджеры кушают часто и с завидным аппетитом.

Ключ без права передачи в каждой семье свой. Внимание и чуткость — это, пожалуй, основные условия для того, чтобы ребенок в любом возрасте радовал отменным аппетитом.

Правильная организация питания школьников обеспечивает организм детей всеми ресурсами не только для роста и развития, но и для возрастающих нагрузок в школе и полового созревания. И ваш вклад, как родителей, особенно важен.