Особенности питания младших школьников.

Полноценное питание обеспечивает нормальное развитие ребенка. Стоит ли говорить, что при сегодняшних учебных нагрузках школьнику просто необходимо правильно питаться, получая с пищей необходимое количество белков, жиров, углеводов и витаминов.

Организация питания младших школьников

Для детей 7-10 лет оптимальным является 4-5-разовое питание. Перерывы между этими приёмами пищи должны составлять около 3-4 часов.

Дети в возрасте от 7 до 10 лет нуждаются в 2400 ккал в сутки. Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

В возрасте от 7 до 10 лет ребёнку требуется в сутки: всего 80 г белков, в том числе животных – 48 г; всего жиров 80 г, в том числе животных - 15 г; всего углеводов 324 г. По мнению известного диетолога профессора К.С. Петровского, энергетическая ценность рациона тех школьников, кто учится в первую и вторую смены, должна быть разной.

Учащимся первой смены следует получать в первый завтрак (в 8 часов утра) 20% энергии, во второй завтрак (11 часов) - 20%, в обед (в 15 часов) - 35%, в ужин (20 часов) - 25%. Для учащихся второй смены завтрак (в 8.30) должен составлять тоже 20%, обед (в 12.30) - 35%, полдник (в 16.30) - 20%, ужин (в 20.30) - 25%.

В рационе ребенка обязательно должны быть:

Жиры - масло, сметана, сало и т.д. Мясо, молоко и рыба - источники скрытых жиров.

Углеводы - рис, греча, картофель, виноград, капуста, арбуз, сахар и т.д.

Белки - рыба, фасоль, сыр, молоко, творог и т.д.

В рационе первоклассника обязательно должны быть мясо и рыба - это полноценный белок, который нужен для строения клеток растущего организма. Рыба к тому же содержит много фосфора, необходимого для

продуктивной работы нервных клеток, как головного мозга, так и передающих сигналы к мышцам.

Так как зрительный аппарат первоклассника испытывает огромные перегрузки, для сохранения зрения не забывайте давать ребенку морковку, яблоки, абрикосы, щавель, помидоры и рыбий жир.

Чтобы помочь мозгу ребенка - не забываем про печень, треску, овсяную крупу, рис, яйца, сою, нежирный творог.

Для нормальной работы нервной системы полезны мясо птицы, нежирная говядина, твердые сыры.

Морепродукты - содержат много йода.

Количество некоторых необходимых продуктов в сутки (в возрасте от 7 до 9 лет):

Молоко - 600 г

Сыр - 30-40 г

Мясо, рыба - 100 г

Яйцо - 1 шт

Масло - 30 г

Овощи зеленого и оранжевого цвета 200 г

Помидоры, ягода, капуста 100 г

Другие овощи и фрукты 150 г

Картофель 350 г

Бобовые 10 г

Хлебобулочные изделия 200 г

Мука и крупы 60 г

Сахар и сладости 50 г

Витамины

Дефицит витаминов может приводить к ухудшению состояния здоровья ребенка. Школьник в возрасте от 7 до 10 лет должен употреблять в сутки:

Витамин А - 1,5 мг, витамин В1 - 1,4 мг, витамин В2 - 1,9 мг, витамин В6 - 1,7мг, витамин РР - 15 мг, витамин С - 50 мг.

Минеральные вещества - Кальций - 1200 мг; Фосфор - 2000 мг; Магний - 360 мг; Железо - 10 мг.

Исследования, проводимые лабораторией витаминов и минеральных веществ Института питания РАМН, свидетельствуют о том, что у школьников и подростков недостаточное содержание витаминов группы В в крови и моче выявляется у 20-90% обследованных, дефицит аскорбиновой кислоты, витаминов А и Е - у 10-40% детей, каротиноидов - у 85%.

Вы можете просто внимательно понаблюдать за своим малышом. Повышенная утомляемость, слабость, снижение работоспособности могут быть следствием дефицита витаминов С, В1, В2, В12, А, Е. Раздражительность и беспокойство могут являться следствием недостатка витаминов С, В1, В6, В12, РР и биотина, высокая восприимчивость к инфекциям - витаминов С и А, бессонница - витаминов В6 и РР.

Главные «умные» витамины для школьника

Витамин В1. Поступает в организм с хлебом, особенно из муки грубого помола, крупами (необработанный рис, овес), бобовыми, мясом.

Витамин В2. Содержится главным образом в молочных продуктах.

Витамин В6. Встречается в неочищенных зернах злаковых, зеленых листовых овощах, дрожжах, гречневых и пшеничных крупах, рисе, бобовых.

Витамин В12. Содержится в таких продуктах, как печень, почки, говядина, домашняя птица, рыба, яйца, молоко, сыр.

Очень часто обнаруживается нехватка витамина С. Возможные симптомы дефицита витамина С - кровоточивость десен, выпадение зубов, легкость возникновения синяков, плохое заживление ран, вялость, потеря волос, сухость кожи, раздражительность, общая болезненность, депрессия.

Значительное количество аскорбиновой кислоты содержится в продуктах растительного происхождения - цитрусовые, красный болгарский перец, овощи листовые зеленые, дыня, брокколи, брюссельская капуста,

цветная и кочанная капуста, черная и красная смородина, помидоры, яблоки, абрикосы, персики, хурма, облепиха, шиповник, рябина, печеный картофель в "мундире".

Продукты, богатые витамином А: печень, морковь, шпинат, тыква, яйца, рыба, творог, молоко, зеленый салат, фрукты (особенно абрикосы), помидоры, зелень петрушки.

Продукты, богатые витамином Е: молоко, салат, ростки пшеницы, масло арахисовое, соевое и подсолнечное.

Ну, и напоследок.

Роспотребнадзор утвердил новые санитарно-гигиенические правила питания учащихся. С 1 октября во всех школах запретили продавать продукты, наносящие вред здоровью.

Согласно правилам школьников должны будут кормить завтраком и обедом с интервалом 3,5-4 часа, а на продленке - и полдником. В школьном рационе прописаны творог, молоко, макароны, каши, картошка, свежие овощи и фрукты, мясо, птица, рыба. Под запретом оказались яичница глазунья, блюда из грибов, кетчуп и майонез, выпечка с кремом, кофе, квас, копчености и маринады, чипсы, жевательные резинки и карамель, консервы.

Дорогие родители, во время школьных каникул. Уходя на работу, не надейтесь, что Ваше чадо будет прилежно разогревать борщ и вовремя обедать.

Оставляя ребенка дома, будьте реалистами. Быть более уверенными, что ребенок что-нибудь поест можно, если под рукой у него будут, например, сырники с ягодами.

Другие возможные варианты - шарики из отварного риса с овощными или фруктовыми начинками, оладьи из кабачков с морковкой, котлеты из овощного или мясного фарша, кусочки овощей и фруктов на разноцветных шпажках, фаршированные помидоры и перцы и многое-многое другое, также запаситесь сушеными фруктами (курага, чернослив, банановые чипсы,

финики, изюм), йогуртом и молоком, возможны сухие мюсли или мюсли в виде батончиков.

Подготовила: педагог-психолог Журавлева М.Е.