# Информирование населения об основных принципах здорового образа жизни, включая популяризацию здорового питания…

 **Тема:**  **Питание школьника младших классов.**

 **(родителям на заметку)**

#



**Первый раз в первый класс. Правильное питание младшего школьника**
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**. 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 300-500ккал 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 от7до9лет):
Молоко- 600г
Сыр- 30-40г
Мясо,рыба- 100г
Яйцо-1шт
Масло-30г
Овощи- зелёного и оранжевого цвета - 200г

Помидоры, ягода, капуста- 100г
Другие(овощи и фрукты) 150г
Картофель 350г
Бобовые 10г
Хлебобулочные 200г
Мука и крупы 60г
Сахар и сладости 50г

**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 - 1,7 мг, витамин РР-15мг,витаминС-50мг.

**Минеральные вещества** - Кальций - 1200 мг; Фосфор - 2000 мг; Магний - 360 мг; Железо -10мг. 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 B2**. 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.
**Витамин 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, печёный 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.

Дорогие родители, скоро грядет 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.

 п/санитарного врача филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе» Надежда Колдаева