



Министерство здравоохранения  
Калининградской области  
ГБУЗ "Центр медицинской профилактики  
и реабилитации Калининградской области"

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

**Жиры являются основным компонентом клеточной мембраны, а в жировых клетках сохраняется энергетический запас организма.**



Недостаток жиров ведет к гормональным нарушениям, а избыток - нарушению обмена веществ, ухудшению усвоения белка, расстройству пищеварения. В рационе питания младшего школьника должны сочетаться растительные (подсолнечное, оливковое, льняное, кукурузное масло) и животные жиры (сливки, сливочное масло).



**Углеводы – это основной источник энергии для организма, входят в состав клеток и играют важную роль в обеспечении иммунитета.**

Источники углеводов: крупы и зерновые, макароны, овощи, фрукты, ягоды, зелень. Все они помимо витаминов и минеральных веществ содержат клетчатку.

Клетчатка – трудноперевариваемые вещества, которые находятся только в растительной пище: злаках, стеблях, листьях, фруктах и овощах, необходимые для нормального пищеварения.

## ЧТО СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА ЮНОГО ШКОЛЬНИКА!



Жареные блюда, копчености, майонез, острые соусы и приправы, маргарин, чипсы, сухарики с усилителями вкуса, пакетный сок, леденцы на палочках и десерты с красителями, любые газированные напитки, фаст-фуд, жевательную резинку.



Количество полуфабрикатов, колбасных изделий, консервов в меню школьника должно быть сведено к минимуму!



Кондитерские изделия, десерты и сдобная выпечка не должны употребляться в каждый прием пищи и/или вместо него.

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности витамины А, С, Е, группы В и минеральные соли (кальций, фосфор, калий, йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и др.). Витамины регулируют физиологические и метаболические процессы, участвуют в поддержании иммунитета. Минеральные вещества участвуют в построении структурных компонентов организма, в обменных процессах. Вопрос о необходимости приема витаминно – минеральных комплексов обсудите с врачом.



# ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ



## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА - ЭТО

- фактор устойчивости к различным заболеваниям;
- залог хорошей успеваемости в школе;
- основа правильного роста и развития;
- крепкое здоровье во взрослой жизни!



## ДЛЯ ЭТОГО ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ 5 ПРИНЦИПОВ

1. РЕГУЛЯРНОСТЬ
2. РАЗНООБРАЗИЕ
3. АДЕКВАТНОСТЬ
4. БЕЗОПАСНОСТЬ
5. УДОВОЛЬСТВИЕ



Своевременно выработанная привычка принимать пищу в определенные часы позволяет достичь РЕГУЛЯРНОСТИ в питании. При несоблюдении режима питания у школьника отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, чаще возникают конфликты с окружающими, сложности в обучении.



Организм ребенка нуждается в РАЗНООБРАЗНОМ пластическом и энергетическом материале, поэтому в ежедневном меню должны быть мясные, рыбные, молочные продукты, блюда из круп, овощи и фрукты. Очень важно с раннего детства формировать у ребенка разнообразный вкусовой "кругозор" за счет использования разных продуктов, блюд и способов их приготовления.



АДЕКВАТНОСТЬ рациона заключается в соответствии энергетической ценности употребляемой пищи и энерготрат организма. Калорийность рациона школьника 7-10 лет – 2400 ккал, при занятии спортом - на 300-500 ккал больше.



БЕЗОПАСНОСТЬ питания заключается в контроле за составом продуктов, сроком их годности и условиями хранения.



Пища не только обеспечивает организм полезными веществами и энергией, но и служит источником положительных ощущений. Очень важно с раннего возраста научить ребенка получать УДОВОЛЬСТВИЕ от вкусной и полезной пищи.

## МЕНЮ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Для детей младшего школьного возраста оптимально 5-6 разовое питание, с интервалами между приемами пищи не более 4 часов:

1	7.00 до 7.30 обязательный завтрак дома		2	9.30 до 10.00 перекус в школе	
3	12.00 до 12.30 горячий обед в школе или дома		4	15.00 до 15.30 полдник	
5	18.30 до 19.00 ужин		6	20.30 – легкий перекус за час до сна	

В соответствии с принципами питания школьников в меню должны быть включены и продукты функционального питания, обогащенные витаминами, минеральными веществами, полиненасыщенными жирными кислотами, бифидо- и лактобактериями, пищевыми волокнами, йодом и др.

### Белки (протеины, полипептиды) - это главный строительный материал нашего организма

Недостаток белка ведет к задержке роста и умственного развития, появлению кожных изменений, снижению сопротивляемости организма к заболеваниям, нарушению деятельности желез внутренней секреции.

Мясо, рыба, яйца, творог, сыр, морепродукты, бобовые - это источник высококачественных белков, витаминов, минеральных веществ, незаменимых аминокислот. Из мяса предпочтительнее - нежирная говядина, телятина, курица, индейка, приготовленные в отварном и запеченном виде;

Обязательным продуктом в рационе школьника должна быть рыба. Она богата омега-3-полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами Д, А, группы В, минеральными веществами К, S, P, J, Zn, Fe, Cu и др. Раз в неделю рекомендуется включать в меню ребенка жирную рыбу;

Молоко и кисломолочные продукты должны присутствовать в рационе ежедневно. Молоко - обязательный, не подлежащий замене, продукт (т.к. молочный белок и другие компоненты молока в наибольшей степени соответствуют потребностям детского организма). Для детей младшего школьного возраста суточная норма молока — 500 мл. Не реже чем через день следует включать сметану, творог, сыр;

Яйца богаты высококачественным белком, витаминами, лецитином, бета-каротином, рекомендуется по 1 шт. 2-3 раза в неделю;

Важным дополнением белковой части рациона школьника являются бобовые и орехи (30 г. в день).

