

## Урок № 4

### Тема: Организация питания школьников младших классов

В возрасте 7 – 12 лет у ребенка продолжается формирование скелета, рост и развитие мышц, завершается формирование ряда внутренних систем организма: сердечно - сосудистой, дыхательной, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, идет интенсивная перестройка гормонального фона организма, формируется система иммунологической защиты организма. Кроме того, поступая в школу, ребенок попадает в новые для себя условия и сталкивается с новыми требованиями, что способствует повышенному напряжению центральной системы. Именно поэтому питание младшего школьника должно быть сбалансированным по основным питательным веществам и энергии и рациональным.

Оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) в суточном рационе должно составлять 1:1:4, а соотношение кальция и фосфора - 1:1,5

Для растущего организма школьника необходимо 80 - 90 грамм **белков** в день, в том числе 48 животных белков. Белки выполняют в организме ряд важных функций: осуществляют обмен веществ, выполняют строительную функцию для построения собственных белков организма ребенка, благодаря чему организм растет; выполняют двигательную функцию, сокращая мышцы; способствуют переносам информации по нервным волокнам; участвуют в выработке иммунитета; стимулируют умственную деятельность и др. Источниками белка для ребенка являются молоко или кисломолочные напитки, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца, бобовые продукты.

**Жиры** должны поступать в организм младшего школьника в количестве 80-90 гр. Из этого количества животные и растительные жиры должны поступать в организм приблизительно в равных количествах. Жиры регулируют рост и развитие организма; участвуют в выработке иммунитета; участвуют в поступлении в организм жирорастворимых витаминов А, Д, Е, К; являются богатым источником энергии для организма. Источниками жиров являются масло (растительное, сливочное), сметана. Скрытые жиры содержат мясо, молоко, рыба.

**Углеводы** – главные поставщики энергии, которая необходима для работы всех внутренних органов, особенно – мозга, сердца, мышц и др. В

организм младшего школьника они должны поступать в количествах 350-420 грамм, так как из-за быстрого протекания обменных процессов в организме растущего школьника он нуждается в гораздо большем поступлении энергии. Наиболее полезны сложные углеводы, источниками которых являются: неочищенный рис, хлеб грубого помола, макаронные изделия из цельнозерновой муки, каши, фасоль, горох, злаки, чечевица, картофель, все зерновые.

Потребность детей в возрасте 7-12 лет в основных пищевых веществах и энергии представлена в табл.1.

Табл.1

<b>Пищевое вещество</b>	<b>Усредненная потребность в пищевых веществах</b>
<b>Белки (г)</b>	77
<b>Жиры (г)</b>	79
<b>Углеводы (г)</b>	335
<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	2350
<b>Витамин В<sub>1</sub> (мг)</b>	1,2
<b>Витамин В<sub>2</sub> (мг)</b>	1,4
<b>Витамин С (мг)</b>	60
<b>Витамин А (мг рет. экв)</b>	0,7
<b>Витамин Е (мг ток. экв.)</b>	10
<b>Кальций (мг)</b>	1100
<b>Фосфор (мг)</b>	1650
<b>Магний (мг)</b>	250
<b>Железо (мг)</b>	12
<b>Цинк (мг)</b>	10
<b>Йод (мг)</b>	0,1

Важным условием питания младших школьников является соблюдение рационального режима питания. Наиболее рациональным режимом питания для школьников, занимающихся в первую смену, являются следующий режим:

7<sup>00</sup> до 7<sup>30</sup> - обязательный завтрак дома.

9<sup>30</sup> до 10<sup>00</sup> - небольшой перекус в школе.

12<sup>00</sup> до 12<sup>30</sup> - горячий обед в школе или дома.

15<sup>00</sup> до 15<sup>30</sup> - полдник.

18<sup>30</sup> до 19<sup>00</sup> - ужин.

20<sup>30</sup> - легкий перекус за час до сна.

Для второй смены:

8<sup>00</sup> – 8<sup>30</sup> - завтрак дома должен включать горячее блюдо.

12<sup>30</sup> – 13<sup>00</sup> - обед дома (перед уходом в школу), состоит из блюд – первого, второго, третьего.

16<sup>00</sup> – 16<sup>30</sup> - горячее питание в школе.

19<sup>30</sup> – 20<sup>00</sup> - ужин дома, «легкий», содержать творог йогурты, фрукты, овощи.

20<sup>30</sup> – легкий перекус за час до сна (стакан молочных продуктов, фрукты).

В случае введения дополнительных перекусов, например, при гиперактивности ребенка, их калорийность осуществляется за счет завтраков, обедов или ужинов. % содержание калорийности питания: завтрак- 20%, второй завтрак – 10–15%, обед – 30–35%, полдник – 10–15%, ужин – 20%

Суточное распределение калорийности питания для школьников 7-11 лет представлено в табл.2.

Табл.2

<b>Прием пищи</b>	<b>Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии</b>
<b>Завтрак в школе (первая смена)</b>	20-25%
<b>Обед в школе</b>	30-35%
<b>Полдник</b>	10%
<b>Ужин</b>	20-25%
<b>Перекус за час до сна</b>	10-15%

При организации питания младших школьников родители должны придерживаться определенных правил:

1. Питание должно быть разнообразным.

2. Пищу ребенок должен принимать через каждые 3 – 3,5 часа, так как именно за это время происходит эвакуация пищи из желудка.

3. Каждый день ребенку необходимо пить не менее одного стакана молока или кисломолочных продуктов.

4. Каждый день ребенок должен употреблять овощи и фрукты – не менее 300 – 400 грамм в день.

5. Следует отдавать предпочтение пище, приготовленной на пару, а также в отварном или в тушеном виде.