

«ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ БУДУЩИХ ШКОЛЬНИКОВ»



Уважаемые родители! Ваш ребёнок скоро пойдет в школу, он будет включён в напряжённый ритм школьной жизни.

Одной из первоочередных задач семьи является обеспечение физического развития ребёнка. Школьник должен расти здоровым,

физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние не его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому, забота родителей о нормальном питании ребёнка является залогом его здоровья.

Всякое нарушение питания, как количественное, так, ещё в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, лёгких и других внутренних органов. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определённого количества энергии. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом» необходимым для роста и развития организма.

Какая же пища нужна учащемуся?

Те вещества, которые входят в состав органов и тканей всякого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода, - должны быть в рационе в достаточном количестве и определённых соотношениях, так как недостаток или избыток одного из них может повести к нарушениям в развитии организма: слабости, вялости, падению веса, отставанию в росте, снижении сопротивляемости к болезням, нарушению обменных процессов, снижению аппетита

В пище должны присутствовать:

- **белки** – строительный материал (*молоко, мясо, рыба, яйца, гречневая крупа, рис, картофель, свежая капуста*);

- **жиры** - источник энергии, обеспечивают нормальное состояние иммунитета (*сливочное масло, молоко, сливки, яйца, растительные масла*);

- **углеводы** – главный источник энергии в организме (*растительные продукты, мучные изделия, каши*).

Овощи и фрукты должны составлять не менее 50-60% ежедневного рациона и употребляться в любом виде.

Ежедневно и обязательно в питании должны быть кисломолочные продукты (ряженка, варенец, кефир), мясо (отварное), продукты, содержащие калий: печённый картофель, сухофрукты, чернослив, инжир.

Приёмы пищи должны происходить в строго определённое время, так как деятельность органов пищеварения у человека протекает ритмично. Если ребёнок привыкает принимать пищу в одни и те же часы, то к этому времени, ещё до приёма пищи, у него начинает выделяться желудочный сок. Пища при этом хорошо переваривается и усваивается.

При правильном питании пища покидает желудок в среднем через 4 часа. Таким образом, ***интервалы между приёмами пищи должны составлять около 4 часов.***

Более частое питание рекомендуется только физически ослабленным детям по медицинским показаниям.

Ребёнок должен есть не торопясь, тщательно разжёвывая пищу. Однако растягивать время пребывания за столом не следует. Для завтрака и ужина достаточно – 15-20 минут, для обеда – 20-25 минут.

Утро начинается с завтрака. Накануне вечером поинтересуйтесь, что хотел бы съесть ребёнок. Если есть возможность – выполните его желание. Не настаивайте на том, чего ребёнок ну уж очень не хочет.

Особое внимание родителей должно быть обращено на приём детьми пищи в школе.

Второй завтрак (обед), как правило, едят дети в школе. Необходимо объяснить ребёнку, что очень важно и полезно есть «горячее». Если ребёнок, находясь в школе 4-5 часов, не принимает пищи, он становится менее внимательным, быстро утомляется, восприятие учебного материала снижается. Кроме того, длительные перерывы в приёме пищи отрицательно сказываются на функциональном состоянии центральной нервной системы и всего

организма (*начинает болеть и кружиться голова, появляется слабость, тошнота, боли в животе*).

Система организации питания в школе ставит перед собой следующие задачи:

- обеспечить учащимся полноценное горячее питание;
- следить за калорийностью и сбалансированностью питания;
- прививать учащимся навыки здорового образа жизни;
- развивать здоровые привычки и формировать потребность в здоровом образе жизни;
- формировать культуру питания и навыки самообслуживания.

Школьные завтраки (обеда) обеспечивают более длительное сохранение работоспособности учащихся и оказывают благоприятное влияние на их развитие. Наблюдения показывают, что в коллективе дети едят охотнее.

А как же сладости? В день достаточно 6-8 ложек сахара, 1-2 конфеты. Как можно реже покупайте детям чипсы, кириешки, сладкие палочки, сильногазированные напитки – всё это раздражает слизистую желудка и кишечника.

Очень важно, чтобы дети не только регулярно и вовремя питались, но и получали при этом необходимые гигиенические навыки, обучались правилам поведения за столом.

Правильный режим питания является составной частью общего распорядка дня школьника. Он должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха детей.