



**Школа для родителей**  
**Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318**  
**Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть»**  
**Выпуск № 28**

«Чем проще пища, тем она приятнее - не придется,  
тем здоровее и тем всегда и везде доступнее».  
Л.Н. ТОЛСТОЙ

**Здоровое питание** - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье это самое важное для родителей. Здоровье ребенка в первую очередь основывается на выдержке его родителей и желании понять ребенка. Одним из важных составляющих благополучного **развития ребенка** является здоровое питание. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же наоборот ускорить ее появление. Поэтому в вопросах питания ребенка родители должны проявить максимум внимательности и заботливости.

Все мы знаем: чтобы успешно грызть гранит науки, необходимо правильно питаться. Но что же полезно, а что не очень для ребёнка школьного возраста?



Один известный автор сказал, что для детей нужно питать так же, как и взрослых, только лучше. Эти слова как нельзя лучше характеризуют правильный подход к питанию школьников. Рациональное питание любого человека предполагает баланс количества, качества и своевременности, то есть продукты, употребляемые в пищу, должны наиболее полно и своевременно обеспечивать

организм необходимыми аминокислотами и микроэлементами для его нормальной жизнедеятельности. Для ребёнка это особенно важно!

Ещё в древности было известно, что правильное питание есть неперемное условие долгой жизни. Современные учёные выяснили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, нарушение режима питания. Нарушения в питании ведут к потере внимания, слабости и быстрой пере утомляемости ребёнка, ухудшению работы мозга, снижению иммунитета, хроническим заболеваниям.

По данным всероссийской диспансеризации детского населения 2002 года (диспансеризация проходит 1 раз в 10 лет) из 30 млн. 400 тыс. детей болезнями органов пищеварения страдают 24,7%. Статистика неутешительная.

Чтобы устранить нарушения режима питания (60 % детей не соблюдают его) взрослым необходимо помнить: дети в школьном возрасте должны питаться 4-5 раз в день. Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность.

### **Как относиться к школьному питанию?**

Некоторые родители считают, что школьные завтраки недостаточно питательны и вкусны или дороги, и предпочитают давать ребёнку свой завтрак - бутерброд и в лучшем случае фрукты. Дети, особенно младшего возраста, съедают его в сухом виде, часто в неподходящее время, а иногда и вовсе забывают позавтракать. Все это приводит к нарушениям режима питания и развитию различных заболеваний.

Наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. С пищей в наш организм поступают белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, минеральные вещества; причем в необходимых количествах. Очень важно, чтобы количество это не было избыточным.

Питание можно считать нормальным только тогда, когда пища в полной мере отвечает потребностям организма, обеспечивает постоянство массы тела и способствует нормальной работе всех органов и систем организма. Многие болезни - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.

Очень часто оказывается, что любимая нами пища очень вредна. А ведь неправильное питание - это прямая дорога к сердечно-сосудистым заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта, к ожирению. Жирная пища приводит к увеличению веса, большое количество ароматизаторов, красителей, заместителей и прочего отравляет организм, а так же вызывает привыкание. Пища, которая была сварена, притупляет чувство насыщения.

Дневной рацион должен включать в себя как можно больше овощей и фруктов, так как грубая растительная пища хорошо стимулирует работу пищеварительной системы. Такое питание называют "рациональным", т.е. питанием, которое удовлетворяет физиологические потребности человека в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивает поддержание здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, устойчивость к инфекциям и другим неблагоприятным внешним факторам. Рациональное питание нередко называют также питанием "правильным", "здоровым", "сбалансированным".

**Культура питания** - это не только поведение за столом, но и оптимальное количество пищи, принятое человеком. Главное правило - это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма.

### **Питание** **школьников и подростков**

У детей в период школьного и подросткового возраста формируется половое развитие, они быстро растут, прибавляя в весе и мышечной силе. Занятия спортом и физическим трудом ведут к резкому возрастанию энерготрат. Нервная система детей этого возраста



находится в состоянии значительного напряжения под влиянием интенсивной познавательной информации, сложности школьного обучения. Вот почему так важно обеспечить школьников и подростков полноценной пищей, правильно организовать режим питания.

### **Все продукты делятся на 5 основных групп:**

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
4. Молочные продукты, сыры
5. Жиры, масла, сладости.

В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

### **Сбалансируйте питание**

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4

### **Основной источник белков**

Мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

### **Основной источник животных жиров**

Мясные и молочные продукты.

### **Основной источник растительных жиров**

Подсолнечное, кукурузное, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

### **Основной источник легкоусвояемых углеводов**

Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

### **Основной источник пищевых волокон (клетчатки)**

Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

Меню школьника должно быть разнообразным. Если вы хотите, чтобы ребенок ел с аппетитом, не увлекайтесь «супами на неделю».

"Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть". От того, как наши дети питаются, во многом зависит состояние их здоровья, трудоспособность, защитные и приспособительные возможности организма, заболеваемость и продолжительность жизни. Только умеренное сбалансированное питание может стать гарантией долгих лет жизни.

