

Питание школьников начальных классов

- Принципы питания школьников 1–4 классов
- В чем нуждаются школьники младших классов
- Режим питания
- Полезные советы

Ребенок идет в первый класс — для его организма это стресс, вызванный сменой образа жизни. Новый режим, серьезная нагрузка — в такие моменты необходимо поддержать первоклассника не только морально, но и материально, в частности, удачно подобранным питанием. Сегодня мы вам расскажем, как обеспечить школьника достаточным количеством питательных веществ, чтобы он смог успешно заниматься.

Принципы питания школьников 1–4 классов

Главное правило — калорийность пищи должна соответствовать уровню нагрузки. Рекомендованное соотношение между белками и углеводами — 1:4. При этом количество жиров должно соответствовать объему употребленных белков.

Зачастую родители уделяют недостаточно внимания питанию школьников. Если до поступления в школу это частично компенсировалось рационом в дошкольном образовательном заведении, теперь практически все зависит только от родителей.

Частые ошибки в питании школьников младших классов:

- Острая нехватка фруктов с овощами — многие дети получают лишь половину нормы, из-за недостатка витаминов и углеводов малыши не в состоянии успешно справляться с нагрузкой, снижена способность к интеллектуальной деятельности, они не могут сосредоточиться.
- Уменьшение доли молочных продуктов — в результате детки недополучают столь важный для них кальций.
- В основном взрослые уделяют внимание тому, чтобы в рационе ребенка каждый день было мясо, при этом забывают о таком важном продукте, как рыба. Именно в ней содержится фосфор, который важен для продуктивной деятельности мозга.
- Родители отпускают деток в школу без завтрака, рассчитывая, что их покормят во время одного из перерывов. Первые два урока ребенок сидит на уроках, сосредоточившись на мучительном чувстве голода — ему не до

новых букв, и уж совершенно точно он не вникает в то, что говорит учитель.

- Родители покупают много сладкого, из-за чего повышается вероятность ожирения.
- Фастфуд — еще один бич нашего времени, способствующий нарушению обмена веществ и развитию гастрита.
- Трехразовое питание — это катастрофа! В начальных классах оптимально 4–5 разовое кормление.

Малыши оказываются в незавидном положении. Если мы, взрослые, периодически делаем перерыв на кофе-брейк, у деток нет такой возможности. По этой причине так важно уделить внимание питанию ребенка, позаботиться о том, чтобы он был полон сил и энергии и мог полностью сосредоточиться на занятиях.

В чем нуждаются школьники младших классов

Очень важно обеспечить достаточное поступление **белков**. Они способствуют полноценному развитию мышечных тканей и внутренних органов, повышению иммунитета. Белки нужны для образования жизненно важных ферментов и гормонов.

Кальций — участвует в формировании костно-скелетной системы. Он присутствует в молоке, твороге и молочнокислых продуктах. Для полноценного усвоения Са необходимо обеспечить достаточное поступление витаминов группы В.

Аминокислоты — содержатся в белковых продуктах, важны для полноценного формирования нервной и сердечно-сосудистой систем, участвуют в строительстве клеток мышц. Без них тормозится физическое развитие, у ребенка ухудшается реакция. Поступают в организм из мясных и рыбных блюд, творога и яиц, а также некоторых других продуктов.

Жиры. Их источник – жирные продукты, также они образуются в результате преобразования углеводов и белков. Нужны для полноценного формирования центральной нервной системы, повышают усвояемость витаминов.

Углеводы — это основной источник энергии, имеющий стратегическое значение. Детки их должны получать из фруктов и углеводов, но не из конфет или шоколада. Основные источники:

- картофель, минимальное количество — 200 г;
- овощи — до 300 г ежедневно, преимущественно в виде салатов, какая-то часть — вместе с первыми и вторыми блюдами;

- фрукты — свежие или в виде соков, в них содержится калий, от него зависит эффективность деятельности сердечной мышцы, также они обеспечивают поступление витаминов.

Важно! В свежих фруктах присутствует клетчатка, которая влияет на моторику кишечника. При их регулярном употреблении вероятность запоров минимальна. Проблемы может вызвать повышенное количество углеводов в рационе ребенка — это чревато запорами, зачастую они трансформируются в жиры, что через какое-то время способствует ожирению школьника.

Режим питания

Важно, чтобы малыш каждый день кушал в одно и то же время. Привязывать приемы пищи следует к расписанию школьника. Позаботьтесь о том, чтобы он завтракал непосредственно перед выходом на занятия. Через 2–3 часа — второй завтрак, уже в школьной столовой. Обед — примерно через 3–4 часа, после возвращения домой. Еще через пару часов — легкий полдник. Приблизительно в 18–19 часов вечера — ужин в кругу семьи. В среднем интервалы между основными приемами пищи должны составлять 4 часа. В перерывах между едой в качестве перекуса можно предложить ребенку яблоко или, к примеру, мандарин. Главное, избегайте бутербродов, постоянных «пробежек» к холодильнику или конфет.

Вариант расписания:

- Завтрак — с 07:30 до 07:45. Ориентируйтесь на начало занятий и количество времени, которое необходимо, чтобы добраться до школы. Не допускайте, чтобы ребенок кушал впопыхах, лучше разбудить его раньше, чем допустить, чтобы он глотал пищу, не пережевывая.
- Второй завтрак — он, как правило, проходит в школе, приблизительно в период с 11:00 до 12:00.
- Обед — 14:00–14:30. Не торопитесь накормить ребенка сразу же после школы, если он не голоден.
- Полдник — 16:30–17:00.
- Ужин — 18:30–19:00.

Постарайтесь, чтобы хоть раз в день вся семья собиралась вместе за общим столом. Во время ужина с последующим чаепитием члены семьи

могут пообщаться друг с другом в спокойной обстановке. Беспорядочное питание — основная причина нарушений системы пищеварения. Заработанный в детстве хронический гастрит будет целую жизнь досаждать ребенку всю жизнь.

Полезные советы

В возрасте 6–10 лет деткам можно кушать практически все блюда, за исключением чрезмерно жирных и острых, но это не значит, что им следует подавать все то же самое, что едят взрослые. Так, лучше не приучать ребенка к копченостям или вяленой рыбе, под запретом остается фастфуд. Желательно предлагать ему вкусную и здоровую пищу. Так, предпочтительнее тушеное мясо, а не жареное, котлетки — паровые (правда, их любят не все дети), овощи — тушеные или вареные.

Другие советы:

- По объему пищи лидирует обед — до 40 % от ежедневного рациона, ужин — около четверти, оба завтрака в совокупности — в пределах 20–25%. Учтите, что перед выходом из дома многим деткам удобнее скушать что-то легкое, например, омлет или запеканку, молочную кашу или овсяные хлопья, запаренные молоком, напиток — горячий, например, какао или чай.
- В день школьнику младших классов необходимо около 2400 ккал.
- Суточная норма белка в возрасте 7–10 лет составляет 80 г, углеводов — 325 г.
- Обед должен быть комплексным, как у взрослых: легкая закуска, суп или борщ, гарнир с мясным или рыбным блюдом, десерт — в его качестве можно предложить фруктовый пудинг, кисель, компот из свежих или засушенных фруктов.
- Оптимальное время ужина — не позднее, чем за 2 часа до сна.

Помните, от правильного и сбалансированного питания зависит и физическое, и интеллектуальное развитие малыша. Постарайтесь спланировать рацион таким образом, чтобы каждый день ребенок получал все необходимые вещества, а блюда постоянно чередовались — тогда у него не пропадет аппетит. Каждый день школьнику необходимы: молоко, мясо, пару раз в неделю — рыба, крупы, хлеб и фрукты с овощами. Периодически давайте ребенку соки — фруктовые и овощные.

Под запретом:

- Газированные напитки — в том числе минеральная вода, лучше давать обычную, без газа.
- Сухарики, соленые орешки, чипсы и прочие лакомства, которые оказывают раздражающее действие на слизистую пищевода и желудка.
- Всевозможные блюда быстрого приготовления — лапша, супы и прочие. Полуфабрикаты – вредная пища, которая рассчитана на взрослых и уж ни в коем случае не на употребление в домашних условиях, когда доступна нормальная еда.
- Колбасная продукция — ее можно предлагать лишь изредка и только в том случае, если вы уверены в ее качестве. Зачастую под «докторскую» маскируется соя, перемешанная с отходами мясного производства.
- Жирные сорта мяса — преимущественно свинина. Отдайте предпочтение курятине, индюшатине, крольчатине и телятине.

Надеемся, что советы помогут вам составить недельное меню для вашего ребенка с учетом его вкусовых предпочтений. Старайтесь идти на компромисс, никогда не заставляйте малыша кушать блюда, которые нравятся вам, но их категорически не воспринимает ваша дочь или сын.