

# Питание школьника



Отделение медицинской профилактики

ГАУЗ СО ДГБ №8

Новикова Наталья Юрьевна

по материалам Бородиной Ирины Эдуардовны

Школьный период достаточно долог: 9-11 лет.

За это время ребенок проходит несколько кризисов развития, меняется сфера его жизненных принципов, приоритетов и ценностей.

Меняется круг друзей, фокус интересов многократно.

Кроме того, школьник продолжает расти, развиваться, формируются органы и системы организма.

Нельзя забывать, что в это время он осваивает огромное количество информации, которую нужно запомнить и структурировать.

Колоссальные нагрузки как в физическом, эмоциональном, так и психологическом плане.

Потому, актуальным вопросом остается питание, которое бы обеспечивало необходимой энергией и важными макро- и микроэлементами, способствовало укреплению здоровья и профилактике заболеваний.



# Принципы правильного питания

- Разнообразие
- Безопасность
- Регулярность
- Адекватность.
- Пища, которую съедает в течение дня ребенок, должна восполнять энерготраты его организма. А они немалые — ведь ребенок, подросток растет, в его организме происходят сложнейшие функциональные перестройки. В среднем энерготраты ребенка 12–13 лет составляют 2600–2900 ккал. Но это в среднем. В каждом конкретном случае цифра эта может меняться.
- Сбалансированность рациона.

# Колесо питания



**ФРУКТЫ, ЯГОДЫ** 3-5 порций

**ОВОЩИ, ЗЕЛЕНЬ**

(за исключением картофеля) 3-5 порций

**ЗЕРНОВЫЕ КУЛЬТУРЫ И КРУПЫ**

4-11 порций

**БОБОВЫЕ (чечевица, горох, нут, фасоль)**

1-2 порции

**МЯСО, РЫБА И ЯЙЦА**

1,5-4,5 порции

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**

2-3 порции

**ЖИРЫ И МАСЛО (и их источники)**

1-3 порции

**ВОДА**

1,5-3 литра

# Что такое 1 порция?



- **1 порция овощей** – 2 чашки сырых овощей (180 гр) или 2 чашки приготовленных овощей (140 гр).
- **1 порция фруктов** – один целый фрукт. Например: одно целое яблоко средних размеров, апельсин или банан, 1/2 стакана ягод, 1/4 стакана сушеных фруктов.
- **1 порция зерновых продуктов** – 1 ломтик хлеба (70 гр)/ 1 или 1/2 картофеля в зависимости от размера (125 гр), 5 столовых ложек сухих завтраков без сахара (мюсли) (35 гр), 6 штук небольших печеня «Мария» (35 гр), 2 столовых ложки сухой крупы (рис, греча) (35 гр), 4 столовые ложки приготовленной крупы (110 гр).
- **1 порция молочных продуктов** – 1 стакан молока (250 мл), 1 стакан натурального жидкого йогурта (200 мл), йогурт в упаковке (200 мл), 2 тонких ломтика сыра (40 гр), творог (100 гр).
- **1 порция белковых продуктов:** мясо /рыба (сырые) 30 гр, мясо /рыба (приготовленные)- 25 гр; 1 яйцо среднего размера (55 гр).
- **1 порция бобовых:** 1 столовая ложка сухого продукта (нут, горох, бобы), 3 столовые ложки свежих бобовых (горох, бобы), 3 столовые ложки приготовленных бобовых.
- **1 порция масел и их производных:** 1 столовая ложка растительного масла (10 гр), 4 столовых ложки сливок (30 гр), 1 чайная ложка сливочного масла (15 гр).

# Основные ошибки в питании школьника

- **1. Отказ от завтрака**
- Может быть по разным причинам: отсутствие аппетита по утрам, слишком плотный поздний ужин, отсутствует привычка в семье завтракать по утрам.
- Пропуск завтрака значительно снижает концентрацию внимания, и, как следствие, может повлечь за собой недостаточное усвоение материала.
- Пропуск завтрака сопровождается увеличением употребления сладких и жирных продуктов детьми, и снижением употребления овощей и фруктов.
- **2. Трансжиры**
- Могут содержаться в жареных во фритюре продуктах, полуфабрикатах (замороженные пиццы, пироги, печенье, вафли, кулинарные жиры)
- **3. Дефицит овощей и фруктов**
- По меньшей мере 400г (пять порций фруктов и овощей следует употреблять ежедневно)



# Основные ошибки в питании школьника

## • 4. Сладости

- Свободные сахара должны составлять менее 10% от общепотребляемой энергии, что эквивалентно 50г (или 12 ч.л. без верха)

## • 5. Плотный и поздний ужин

- Большая ошибка – допускать переедание на ужин. Ужин должен составлять приблизительно 20-25% ежедневного количества питательных веществ, необходимых ребенку. Вечерний ужин должен состояться не позднее, чем 2,5 часа до планируемого отхода ко сну.
  - Если после ужина ребенок просит есть вновь, в качестве альтернативы можно предложить стакан кефира, ряженки или фрукт
- ## • 6. Большие перерывы между приемами пищи
- Длительные перерывы между приемами пищи могут провоцировать снижение сахара в крови, как следствие развитие усталости, снижение концентрации внимания, снижение познавательной деятельности.



# Требования к перекусам

- ❖ Вкус
- ❖ Удобство
- ❖ Безопасность
- ❖ Доступность
- ❖ Размер порции

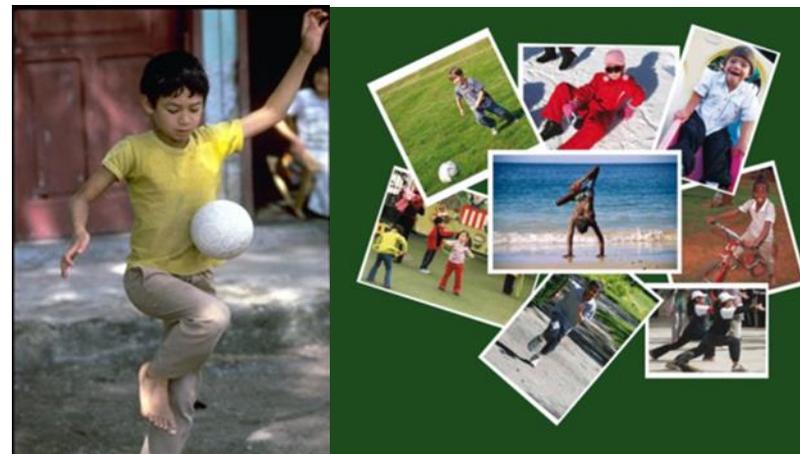
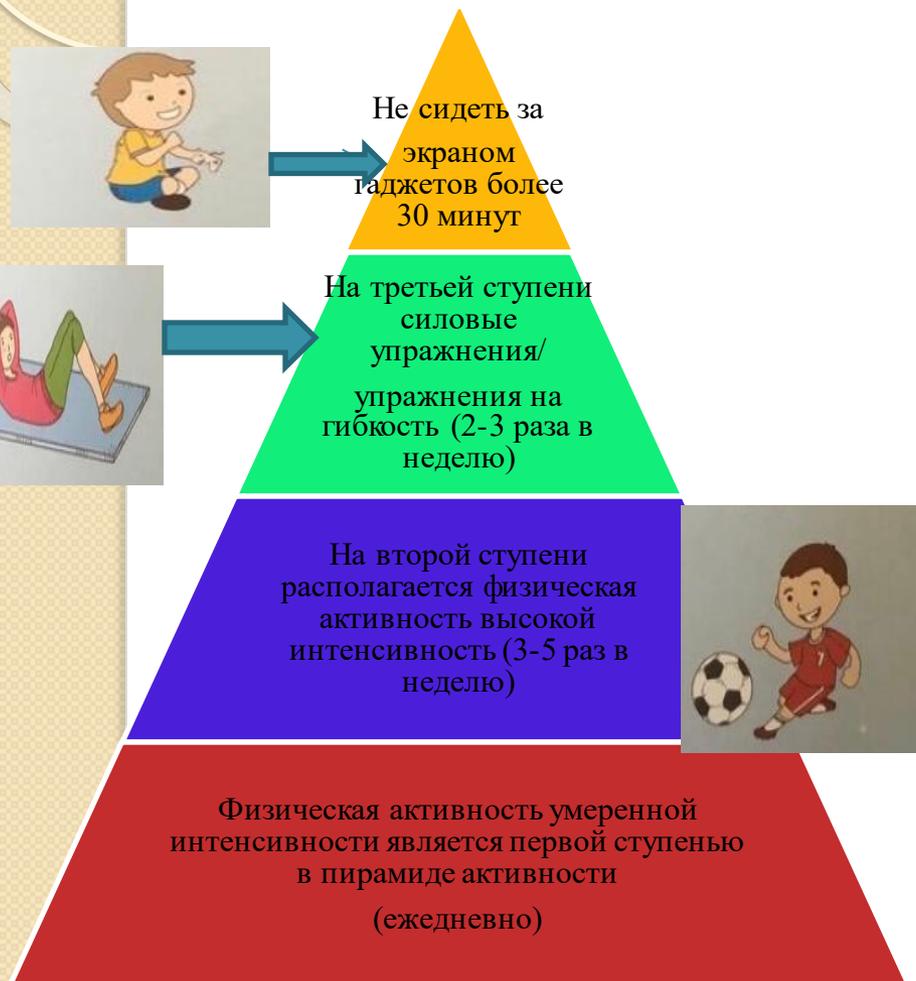


# Вода

- Вода необходима для жизни
- Безопасная и доступная вода — важный фактор здоровья людей, независимо от того, используется ли она для питья, бытовых нужд, приготовления пищи или рекреационных целей.
- Потребность в жидкости особенно велика в период роста
- Вода должны быть основным источником жидкости в течение дня
- Норма: 1.5-2 литра чистой воды в день



# Физическая активность



1. Дети и молодые люди в возрасте 5 – 17 лет должны заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, не менее 60 минут.
2. Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для их здоровья.
3. Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробику. Физическая активность высокой интенсивности, включая упражнения по развитию скелетно-мышечных тканей, должна проводиться, как минимум, три раза в неделю.