**Вниманию родителей!**

**Культура питания школьников.**
Здоровое питание – важный фактор нормального развития и здоровья детей.

Правильное питание — одна из важнейших составляющих здорового образа жизни, условие для нормального роста и развития ребенка. Правильное питание детей является определяющим фактором в их полноценном развитии, хорошем самочувствии, высоких умственных и физических способностях. Основное правило питания: количество затраченной энергии должно быть равно количеству калорий получаемых с пищей. Как рассчитать количество получаемых калорий представлено на слайде. С учащимися 8 класса мы проводили работу по расчету потребляемых калорий в сутки. В результате с учетом погрешностей, можно отметить, что все таки большинству учащихся необходимо провести коррекцию своего рациона.

Правильное питание для школьников заключается в соблюдении правил здорового питания, повышая умственную деятельность, физическую активность и снижая утомляемость. Составляя меню правильного питания для школьника, необходимо придерживаться следующих принципов:

1. Детям школьного возраста нужно обеспечить сбалансированное питание. Детское здоровье, главным образом, зависит от соотношения питательных веществ. Ребенок должен получать не только белки, жиры и углеводы, но также витамины, аминокислоты, минералы и микроэлементы.

2. Питание должно быть оптимальным. При выборе меню для ребенка нужно учитывать потребности его организма.

3. Продукты, употребляемые ребенком, должны быть натуральными и полезными.

4. В меню школьника должно присутствовать горячее питание, оказывающее благоприятное воздействие на органы пищеварительной системы.

Рацион питания школьника должен составляться из продуктов, необходимых для их активной деятельности и хорошего самочувствия. Ребенок должен употреблять такие продукты:

1. Молоко и молочные продукты. Белки представляют собой незаменимые вещества при строении детского организма. Молоко, масло и сметану дети школьного возраста должны есть ежедневно.

2. Мясо. Баранину, говядину, птицу, нежирную свинину следует есть не реже 1 раза в неделю.

3. Жиры. Жирные кислоты и витамины являются незаменимым источником энергии и калорий.

4. Рыба. Кальций и фосфор, присутствующие в рыбе, принимают участие в развитии костей ребенка.

5. Яйца. Рекомендовано есть 1 раз в день как питательный продукт.

6. Фрукты и овощи, богатые витаминами и клетчаткой, способствуют выработке энергии и улучшению пищеварительного процесса.

7. Каши, картофель и макароны своими сложными углеводами способствуют правильному развитию растущего организма.

Ребенку школьного возраста необходимо выпивать до 2 литров жидкости в день.

Недостаток жидкости в ежедневном рационе (около 2 литров в сутки) может привести к нарушению терморегуляции и процесса пищеварения, вызвать плохое самочувствие, которое у детей часто проявляется в виде расторможенности, невозможности сосредоточиться. Таким образом полноценное питание можно представить в виде схемы представленной на слайде.

Организация питания - регулярное питание.

Соблюдать режим питания обусловлено важнейшей закономерностью, связанной с деятельностью нашего организма. Все процессы, протекающие в организме, носят ритмичный характер и регулярность — непременное условие эффективного функционирования столь сложной биологической системы, которой является наш организм. Регулярное питание способствует лучшему перевариванию и усваиванию пищи и, по мнению диетологов, — самое простое и самое надежное средство предупреждения заболеваний органов пищеварения. Нерегулярное питание создает дополнительную нагрузку и напряжение для организма, а также благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья не только физического, но психического. Исследования показывают, что у детей, не соблюдающих режим, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаше возникают конфликты со сверстниками, им сложнее учиться.

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма наряду, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе. Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы – 7-11 лет, 11-14 лет, 14-18 лет.

Основы культуры питания закладываются в младшем школьном возрасте, когда организм активно растет и развивается. Недостаточное, нерациональное питание в этот период может обуславливать серьезные функциональные нарушения и стать причиной развития целого ряда заболеваний. Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. В настоящее время границы этого возраста устанавливаются с 6—7 до 9-10 лет. В этом возрасте продолжается дальнейшее формирование организма (опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, легочной и иммунной систем и т. д.).

Ребенок быстро растет, увеличивается масса его тела, возрастает интенсивность обменных процессов. Активно развивается мозг — формируются новые психические функции, обеспечивающие возможность осуществления учебной деятельности — ведущей в этом возрасте (произвольная регуляция поведения, рефлексия, способность удерживать внимание и т. д.). Недостаточное, нерациональное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в весе и росте, физическом и психическом развитии, и, как считают специалисты, последствия этого после 13 лет уже не могут быть скорректированы за счет совершенствования рациона.

Обязательное условие нормального физического развития ребенка — поступление с пищей животных белков. Недостаток белка, а тем более белковое голодание приводит к отставанию роста, нарушениям не только физического, но и умственного развития, снижению сопротивляемости болезням, успеваемости и трудоспособности, а избыток ведет к нарушению обменных процессов и снижению. В 9 лет у девочек и в 10 лет у мальчиков наблюдается напряжение желудочного пищеварения. Связано это с гормональными перестройками, происходящими в организме, и может проявляться в форме расстройства работы желудка. Это необходимо учитывать и, по возможности, не давать детям грубую, тяжелую для переваривания пищу (жирную, пережаренную), а также пищу, содержащую много острых приправ, очень кислую и соленую. Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от образа жизни ребенка, организации его учебной, спортивной и т. д. нагрузок. Однако надо всегда стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в строго определенные часы. Регулярный приём пищи (примерно через каждые 4-5 часов) также является важнейшей составляющей правильного питания, так как способствует её наилучшему усвоению.

Питание детей подросткового возраста имеет свои особенности. В средней школе начинается половое созревание, которому предшествует скачок роста. При организации рациона питания обучающихся, воспитанников средней школы необходимо учитывать физические и физиологические изменения, которые происходят в подростковом возрасте. Достаточное поступление белков, необходимых для формирования новых структурных компонентов организма приобретает особое значение. Именно поэтому недостаток или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи (что происходит в том случае, когда подростки, желая следовать модным стандартам, используют различные диеты), отражается не только на самочувствии, но может привести к нарушению естественного хода развития. Важное значение имеет и присутствие в рационе питания продуктов - источников кальция, необходимого для нормального роста и развития костной ткани. Недостаток кальция приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки. Естественным источником кальция являются молоко и кисломолочные продукты. В связи с увеличением объема крови и мышечной массы значительно увеличивается потребность организма подростков в железе (железосодержащие продукты - мясо, гречка, гранаты и т.д.). Нарушение питания в этот период может стать причиной хронических заболеваний и задержек в развитии - анемия; болезни органов пищеварения; желчного пузыря и желчевыводящих путей; поджелудочной железы; эндокринной системы, расстройства питания, нарушения обмена веществ (ожирение).

Организация питания старшеклассников должна учитывать значительный рост энергетических потребностей организма, связанных с увеличением интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок. Важно отметить, что расход энергии в сутки в юношей и девушек выше, чем у взрослых мужчин и женщин (разница составляет около 15 %). Первостепенное значение имеет белок. Дефицит белка может вызвать нарушения функции коры головного мозга, страдает память, быстро возникает утомление, снижается работоспособность, сопротивление к инфекциям. В рационе должны присутствовать жиры. Они выполняют энергетическую функцию, являются источником витамина А и Д. Высока потребность в этом возрасте в углеводах, витаминах.

**Таким образом, сбалансированное питание на всех ступенях развития ребенка – это залог его здоровья и успехов в обучении. Нехватка питательных веществ ведет к потери внимания, слабости, утомляемости, ухудшение памяти и работы мозга, снижение иммунитета.**

**Советы по организации правильного питания ребенка.**

Типовой режим питания школьников

Завтрак (дома)

7.30-8.00 (8.00-8.30)

Второй завтрак в школе

10.30-11.00 (11.00-11.30)

Обед (в школе или дома)

13.30-14.00 (14.00-14.30)

Полдник (в школе или дома)

16.00-16.30 (16.30-17.00)

Ужин (дома)

19.00-19.30 (19.30-20.00)

Снабжение организма необходимыми веществами возможно только при разнообразном питании, основу рациона должны составлять привычные продукты.

Правильное питание для школьников, основанное на соблюдении основных принципов и правил гигиены питания, позволит ребенку вырасти здоровым и хорошо развитым. Правильное питание для школьника — это мощный фундамент для развития гармоничной и здоровой личности.