**Лекции для родителей младших школьников**

(Основные вопросы для обсуждения)

**Лекция 1. Основные принципы организации рационального питания в**

**младшем школьном возрасте**

*Правильное питание - одна из важнейших составляющих здорового образа жизни, условие для нормального роста и развития ребенка. Особое значение пра­вильное питание приобретает 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. Организация правильного питания младшего школьника должна отвечать 5 основным принципам - оно должно быть разнообразным (чтобы обеспечивать организм всеми необходимы­ми питательными веществами), регулярным, адекватным (соответствовать энерготратам ребенка в течение дня), безопасным, вызывать приятные ощуще­ния и положительные эмоции.*

* Младший школьный возраст - особенности социального, психическо­го, физического развития.
* Роль правильного питания для роста и развития в младшем школьном  
  возрасте.
* Основные составляющие рационального питания - регулярность, раз­нообразие, адекватность, безопасность, удовольствие. Особенности питания  
  младших школьников.

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.). В этом возрасте особое значение приобретает вопрос организации правильного питания. Оно является одним из важнейших условий сохранения здоровья школьника, обеспечивает его организм необходимой для роста и развития энергией и пластическим материалом. 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.

Хотя в питании ребенка младшего школьного возраста используются те же продукты, что и в питании взрослого человека, количественный их набор, качест­венное соотношение и режим питания имеет существенные отличия. Так, тради­ционная формула, показывающая соотношение белков, жиров и углеводов, в ко­торых нуждается взрослый человек 1:1:4, у ребенка имеет вид 1:1:5, поскольку из-за высокой интенсивности обменных процессов он нуждается в гораздо большем количестве энергии. Обязательное условие нормального физического развития ребенка - поступление с пищей животных белков. Вегетарианство, допустимое для взрослого человека, абсолютно неприемлемо для детей, так как белковое го­лодание приводит к нарушениям физического и умственного развития.

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 родителям и, по возможности, не давать детям грубую, тяжелую для переваривания пищу (жирную, пережаренную), а также пищу, содер­жащую много острых приправ, очень кислую и соленую.

Для детей характерна повышенная проницаемость кишечной стенки, где происходят основные процессы переваривания и всасывания пищи. Из-за этого иногда в кровь попадают нерасщепленные белковые молекулы, которые могут вызвать иммунный ответ организма. Вот почему в дошкольном и младшем школьном возрасте у детей часто могут возникать аллергические реакции на по­ступление в организм той или иной пищи, токсикозы.

Так как у ребенка пища покидает желудок примерно через каждые 4-5 ча­сов, то и перерывы между приемами пищи не должны быть больше этого време­ни. Обычно для младшего школьника необходимо 4 или 5 приемов пищи. 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.

Для организации рационального питания важно также учитывать многие факторы - национальные традиции питания, климатические, сезонные, экологи­ческие условия жизни. Но в основе правильного питания лежит соблюдение 5 принципов - регулярность, разнообразие, адекватность питания, безопасность, а также удовольствие, положительные ощущения, источником которых является пища.

Регулярность. Требование питаться регулярно, 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 чаще возникают конфликты со сверстниками, им сложнее учиться.

Разнообразие. Наш организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Нехватка питательных веществ способна привести к серьезным сбоям в работе организма. Для того чтобы обеспечить организм всеми необходимыми для роста и развития веществами, в ежедневном меню ребенка должны быть разные продукты и блюда - мясные, рыбные, молочные, продукты из круп и злаков, фрукты и овощи. Поэтому очень важно с раннего детства фор­мировать у ребенка разнообразный вкусовой «кругозор» так, чтобы ему нрави­лись разнообразные продукты и блюда.

Адекватность. В среднем, в день школьник в возрасте 7-8 лет тратит около 2350 ккал. Однако эта цифра во многом зависит и от образа жизни ребенка. Так, дети, регулярно занимающиеся спортом, могут расходовать ежедневно на 25% калорий больше своих малоподвижных сверстников. Важно, чтобы количество

калорий, получаемых ребенком с пищей, соответствовало его энерготратам. По оценке специалистов, регулярное превышение калорийности рациона на 10-15% (несколько «лишних» булочек или конфет) в 3 раза повышает вероятность появ­ления у школьника лишнего веса. Полный ребенок оказывается в группе риска развития различных серьезных заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых.

Безопасность. Основное условие, которое необходимо выполнять, чтобы питание ребенка было безопасным - контроль за сроком годности и условиями хранения продуктов. Обращайте внимание на информацию, приведенную на упа­ковке — продукт, срок которого истек или истекает, а также неправильно сохра­няющийся, может не только потерять свои полезные свойства, но и причинить существенный вред здоровью. Следует с осторожностью предлагать ребенку по­пробовать экзотические продукты и блюда. Конечно, такой опыт способствует расширению кулинарного «кругозора», но, одновременно, может вызвать аллер­гическую реакцию.

Удовольствие. Пища не только обеспечивает организм полезными вещест­вами и энергией, но и служит источником положительных ощущений, которые также необходимы нашему организму. Приятные ощущения, которые возникают во время еды, имеют глубокий физиологический смысл, являясь показателем безопасности продукта (неприятный вкус - изначально воспринимается организ­мом как сигнал тревоги, свидетельствуя об опасности продукта). Очень важно с раннего возраста научить ребенка получать удовольствие от вкусной и полезной пищи. Для этого необходимо приучить его есть за красиво сервированным столом и соблюдать правила этикета.

**Лекция 2. Рацион питания младшего школьника**

*Пища является источником энергии и пластического материала, необхо­димых для нормального роста и развития организма. Основными компонентами пищи являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Каждое из этих пищевых веществ выполняет определенные функции в организме, а недос­таток или отсутствие одного из них приводит к серьезным нарушениям здоро­вья. Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню опреде­ленного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ* -*молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна.*

* Основные питательные вещества, их роль для роста и развития.
* Группы продуктов, составляющие ежедневный рацион питания млад­ших школьников.
* Роль основных приемов пищи, принципы составления меню завтрака,  
  обеда, полдника, ужина.

Основными компонентами, входящими в состав пищи, являются белки, жи­ры, углеводы, витамины, минеральные соли.

**Белки** в человеческом организме выполняют целый ряд важнейших функ­ций. С ними связаны основные проявления жизни - обмен веществ, сокращение

мышц, способность к росту и размножению, работа нервных волокон, а именно перенос информации, иммунитет.

Наш организм обладает лишь незначительными резервами белка и нуждает­ся в постоянном его восполнении. Особенно важно регулярное поступление белка с пищей в детском и подростковом возрасте, когда организм активно растет и раз­вивается. В рационе питания младшего школьника должно быть около 90 грамм белка. Источником белка является растительная и животная пища. Очень важно, чтобы в рационе питания ребенка были как растительные, так и животные белки. Причем, на долю животных белков должно приходиться не менее 50% от общего количества белков в рационе. Животные белки имеют высокую биологическую ценность, содержат незаменимые аминокислоты, которые не могут синтезиро­ваться в организме и обязательно должны поступать с пищей. Сегодня довольно популярными стали идеи вегетарианства - когда из рациона питания полностью или частично исключаются животные белки. Но диетологи предупреждают - та­кой тип питания недопустим для детского организма. Недостаток или отсутствие животных белков может вызвать серьезные нарушения развития.

**Жиры** входят в состав всех клеток организма, участвуют во многих физио­логических процессах, а также обеспечивают организм энергией. В состав жиров входят насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Основные источники по­линенасыщенных жирных кислот, которые относятся к незаменимым пищевым веществам (обязательно должны поступать с пищей) - растительные жиры. В жи­вотных жирах содержится больше насыщенных жирных кислот. Растительные жиры - источник витамина Е и фосфолипидов. Животные жиры обеспечивают ор­ганизм витаминами А и Д. Среднесуточная потребность младшего школьника в жирах составляет около 100 грамм. В рационе питания младшего школьника должны сочетаться как растительные, так и животные жиры. При этом оптималь­ное соотношение составляет 1 к 2.

**Углеводы** - основной источник энергии для организма. Помимо этого уг­леводы входят в состав клеток и играют важную роль в обеспечении иммунитета. В среднем на углеводы приходится от 50 до 60% калорийности дневного рациона человека. Среди наиболее важных для питания - глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза (легко усваиваются) и крахмал, гликоген (медленно перевариваются), клетчатка (неперевариваемый полисахарид). Необходимо, чтобы потребность ор­ганизма в углеводах удовлетворялась, главным образом, за счет продуктов на ос­нове цельных злаков (крупы, хлеб, готовые завтраки и т.д.), овощей и фруктов -около 350 грамм. Все они содержат медленно усваивающиеся углеводы, постав­ляющие организму энергию продолжительного действия. А вот источники легко­усвояемых углеводов (сахар, конфеты, кондитерские изделия) должны составлять не более 10-20% от общего количества суточной нормы углеводов.

**Витамины и минеральные вещества** - участвуют в регулировании прак­тически всех физиологических и метаболических процессов в организме и обяза­тельно должны поступать с пищей. Источником этих веществ служат разные про­дукты - овощи, фрукты, мясо, молоко, крупы и т.д. А значит, для профилактики дефицита витаминов и минеральных веществ необходимо питаться разнообразно.

Для того чтобы организм ребенка получал все необходимые питательные вещества, его рацион должен содержать следующие виды продуктов.

Овощи и фрукты. Растительная пища обеспечивает наш организм витами­нами, пищевыми волокнами, которые стимулируют работу кишечника, нормали­зуют обмен веществ, а также абсорбируют на своей поверхности токсины и выво­дят их из организма. В ежедневном меню младшего школьника должно быть 300-400 грамм овощей (без учета картофеля) и 200-300 грамм фруктов и ягод (жела­тельно в свежем виде). При этом следует использовать разные овощи и фрукты, так как они являются источниками разных витаминов и минеральных веществ.

Продукты из злаков. Являются источниками углеводов, белка, минеральных веществ и витаминов. Особенно велико содержание полезных веществ в продук­тах, которые приготовлены из цельных злаков - хлебе, хлопьях, крупах и т.д. Их производят из неповрежденного зерна - молотого, раздробленного или превра­щенного в хлопья, содержащего все основные составляющие: эндосперм, заро­дыш и отруби в природной пропорции. По сравнению с рафинированной мукой или очищенным зерном в цельных злаках больше витаминов, минеральных ве­ществ, пищевых волокон. Нерастворимые пищевые волокна, набухая в желудоч­но-кишечном тракте, способствуют формированию чувства насыщения, стимули­руют моторику кишечника, тем самым снижая вероятность запоров. Они замед­ляют расщепление и всасывание белков, жиров и углеводов, что обеспечивает стабильность концентрации сахара в крови. Растворимые пищевые волокна сни­жают уровень холестерина, а также являются питательной средой для полезных бактерий кишечника.

Мясо, птица и рыба. Блюда из мяса, птицы и рыбы являются важнейшими источниками белка, витаминов группы В, железа, цинка. В рыбных блюдах к то­му же содержится витамин Д, жирные кислоты, йод. Все эти составляющие игра­ют важную роль в развитии детского организма. Для питания ребенка рекоменду­ется использовать нежирную говядину, телятину, курицу, индейку. Полезны и субпродукты - почки, печень, сердце. Среди рекомендуемых видов рыб - треска, навага, судак и т.д. Не стоит часто включать в рацион питания ребенка рыбные консервы, так как они содержат значительное количество соли и способны оказы­вать раздражающее действие на желудок и кишечник детей. Среднесуточная нор­ма блюд из мяса и птицы для младшего школьника составляет 150-180 грамм, из рыбы - 50 грамм.

Молоко и молочные продукты. Молоко относится к наиболее ценным про­дуктам детского питания, являясь не только источником белка и жира, но и легко­усвояемого кальция, необходимого для формирования костной ткани. В молоке содержится витамин В2, играющий важную роль в обеспечении нормального зре­ния и участвующий в процессе кроветворения. Рекомендованная ребенка суточ­ная норма молока - около 2 стаканов. Организм некоторых детей (в разных ре­гионах страны их число колеблется от 20 до 80%) не может усваивать молоко. В этом случае полноценной заменой могут стать кисломолочные продукты - йо­гурт, кефир, простокваша. Все они обладают столь же ценными, как и молоко, пищевыми свойствами и прекрасно сочетаются с другими продуктами, повышая их усвояемость.

Растительные масла и жиры. Ежедневно младший школьник должен полу­чать с пищей 20-40 грамм сливочного масла, 5-15 грамм сметаны, 12-18 грамм растительных масел. Растительное масло используется для заправки салатов и

обжарки, сливочное - для приготовления бутербродов и заправки блюд (напри­мер, каши).

Вода и напитки. Младшему школьнику в сутки нужно приблизительно 1,5 литра жидкости. Но не забывайте, что ее источником являются не только вода и напитки, но и другая пища, которую ребенок съедает. Для детей лучше выбирать чистую природную воду с оптимально сбалансированным минеральным составом (так называемая столовая вода, содержащая не больше 1 г солей на литр). Очень полезны для ребенка соки, на 100% изготавливаемые из фруктов или овощей. Они являются источником витаминов, минеральных солей, пищевых волокон. Однако использовать их следует умеренно из-за большого содержания глюкозы и фрукто­зы. Диетологи рекомендуют включать в рацион питания ребенка не более 2 стака­нов сока в день. А вот газированные напитки нужно исключить из ежедневного рациона и давать их детям лишь изредка. Эти напитки содержат большое количе­ство сахара и углекислоты, способной раздражать слизистую желудка. К тому же, газированные напитки готовятся из концентратов и содержат много консервантов, красящих веществ, ароматизаторов, которые также могут вызывать раздражение желудка и способствовать возникновению аллергии.

Важным условием организации рационального питания младшего школьни­ка является правильное распределение калорийности и состава пищи в течение суток. В ежедневном рационе питания должно быть 4 основных приема пищи.

На завтрак ребенку можно предложить творожное блюдо, блюдо из яиц. Дополнительно - сыр, рыбу, сосиски. Хотя лучше, если утром ребенок будет по­лучать не животные, а растительные белки. В качестве питья может быть какао -наиболее питательный напиток (в чае и кофе практически отсутствуют калории, калорийность же какао сопоставима с калорийностью сыра).

Энергетическая ценность обеда составляет 40% от среднесуточного количе­ства калорий. В его состав входит максимальное количество суточной нормы мя­са, рыбы или птицы, а также значительная часть овощей. Обед должен состоять из 4 блюд; закуски, первого блюда, второго блюда, третьего блюда. Каждая со­ставляющая обеда выполняет свою функцию: закуска, вызывающая сокогонный эффект, подготавливает желудочно-кишечный тракт к процессу пищеварения, первое и второе блюдо обеспечивают организм необходимым количеством пита­тельных веществ, третье блюдо (как правило, это соки или компоты), поддержи­вает водный баланс организма, а также содержит витамины.

Полдник обычно бывает легким и включает молоко или кисломолочные на­питки (кефир, ряженку, простоквашу, ацидофилин и др.) и булочку, которые из­редка можно заменить мучным блюдом (оладьями, блинчиками), а также конди­терскими изделиями (печеньем, сухариками, вафлями и пр.).

На ужин приходится 20-25% ежедневного количества питательных веществ, необходимых ребенку. На ужин следует использовать примерно такие же блюда, как и на завтрак, исключая только мясные и рыбные блюда, поскольку богатая белком пища возбуждающе действует на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Особенно рекомендуются на ужин творожные блюда.

**Лекция 3. Режим и гигиена питания младших школьников**

*Регулярность является одним из важных принципов рационального пита­ния и непременным условием сохранения здоровья ребенка. Режим питания опре­деляется количеством приемов пищи в течении дня, интервалами между ними, а также распределением калорийности по основным приемам пищи. Для младшего школьника рекомендовано 4-5 разовое питание, при этом перерыв между ними не должен быть больше 3,5 часов. При этом режим питания школьника должен также учитывать образ жизни и нагрузки ребенка.*

* Роль регулярного питания для нормального роста и развития.
* Особенности режима питания в младшем школьном возрасте.
* «Перекусы» между основными приемами пищи. Проблема излишнего  
  веса
* Гигиена питания младших школьников - ее роль в сохранении здоровья.

Соблюдение режима - один из основных принципов правильного питания, *t* важное условие сохранения здоровья. Обычно для школьника необходимо 4 или 5 ] приемов пищи. При более частом приеме пищи может снижаться аппетит или j развиваться ожирение. При трехразовом питании в каждый прием приходится | употреблять большее количество пищи, а значит, затрудняется процесс ее перева­ривания.

Режим питания определяется не только числом приемов пищи и интервала­ми между ними, но и количеством калорий на прием. Так, при 4-х кратном пита­нии на первый завтрак должно приходиться 25% калорийности от общего суточ­ного рациона, второй завтрак - 15%, обед- 35%, ужин - 25%. При 5-ти кратном пи­тании (которое особенно рекомендовано ослабленным детям и детям, испыты­вающим высокие нагрузки) - распределение по калорийности иное - завтрак-20%, второй завтрак - 10-15%, обед - 30-35%, полдник - 10-15%, ужин - 20%.

Организм младшего школьника наиболее активно расходует энергию в ут­ренние часы, поэтому завтрак должен стать обязательным компонентом рациона питания каждого ребенка. Установлено, что регулярный прием пищи по утрам значительно снижает риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний. "Завтракающие" дети более устойчивы к стрессам, умственным и психоэмоциональным нагрузкам. А еще завтрак способствует сохранению нормального веса у детей. Установлено, что около 44% тучных мальчиков и 20% девочек не завтра­кают.

Рекомендуемое время для завтрака для школьников младших классов -7.30-8.00 ч.

Рекомендованное время для обеда - 13.00-14.00 ч. При соблюдении регу­лярного питания организм заранее готовится к приему пищи, а у ребенка "вовре­мя" возникает аппетит. Регулярный прием пищи - лучшая профилактика гастрита. Не все дети могут быстро "настроиться" на обед. Поэтому не следует сажать ре­бенка за стол сразу же после шумных, подвижных игр, необходимо дать ему 10-15 минут для того, чтобы успокоиться, что особенно важно для активных, легковоз­будимых детей.

Оптимальное время для ужина - 18.00-19.00 ч. При этом последний прием пищи должен быть не позднее 2-2 - 5 часов до сна. В том случае, если ребенок ужинает позже, нарушается его ночной сон, соответственно организм не имеет возможности полноценно отдохнуть.

Многие родители, не имеющие возможности контролировать питание ре­бенка в течение дня, пытаются компенсировать возможный недостаток питатель­ных веществ обильным ужином. На самом деле, это не решает проблему полно­ценного питания, поскольку пища полностью не переваривается, ребенок плохо спит, становится беспокойным, легко утомляется. У некоторых детей (впрочем, как и у взрослых) наблюдается так называемые приступы "ночного голода", когда аппетит возникает в позднее время. Связано это с особенностями синтеза в орга­низме особого вещества - триптофана, способного стимулировать аппетит. По­вышенная выработка триптофана, в свою очередь, обусловлена избыточным по­треблением углеводов в течение дня.

Режим питания школьника должен учитывать его образ жизни (интенсив­ность учебной нагрузки, занятия спортом, посещение кружков и курсов и т.д.) и его распорядок дня. Так, режим питания школьника-спортсмена отличается от режима, принятого для детей данной возрастной группы. Если занятия спортом проводятся утром, энергетическая ценность завтрака должна быть повышена до 35% от общей суточной калорийности рациона. При вечерних тренировках кало­рийность ужина повышается в 1,5-2 раза. В дни усиленных тренировок пища должна быть не объемной, но калорийной, богатой белками и углеводами. При этом следует избегать жирной пищи.

Особого внимания заслуживает вопрос, связанный с перекусами - едой ме­жду (а зачастую, и вместо) основными приемами пищи. Зачастую для них исполь­зуется высококалорийная пища, содержащая много жиров и углеводов. В резуль­тате, при избыточной калорийности организм не получает необходимые пита­тельные вещества, прежде всего, витамины. Питание «всухомятку» становится причиной многочисленных заболеваний желудочно-кишечного тракта, появления лишнего веса.

Причина предпочтения перекусов нормальному питанию во многом коре­нится в несформированности у ребенка основ культуры питания. Нужно отме­тить, что перекусы могут быть в рационе питания ребенка, но для них рекоменду­ется использовать фрукты, салаты, молочные продукты, орехи. И перекусить та­кой пищей можно между основными приемами пищи, а не вместо обеда, завтрака или ужина. Их роль — помочь избавиться от чувства голода.

**Лекция 4. Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника. Профилактика витаминной недостаточности.**

*Витамины и минеральные вещества — обязательные компоненты питания младшего школьника. Основная функция витаминов - регулирование физиологиче­ских и метаболических процессов, т.к. минеральные вещества участвуют в по­строении структурных компонентов организма, в обменных процессах. Вита­мины и минеральные вещества не образуются в организме, поэтому даже не­большая нехватка витаминов может стать причиной серьезных нарушений развития. Источником витаминов служат самые разные продукты, поэтому основ­ное условие профилактики витаминных дефицитов – разнообразное питание.*

• Роль витаминов и минеральных веществ в питании школьника.  
Возможные последствия витаминных дефицитов.

* Продукты - основные источники витаминов и минеральных веществ.
* Профилактика недостатка витаминов.

Витамины - биологически активные органические соединения, необходи­мые для нормальной жизнедеятельности. В отличие от белков, жиров, углеводов, витамины не могут служить источником энергии или пластического материала. Их роль - регулирование физиологических и метаболических процессов, проте­кающих в организме, поддержание иммунитета. Витамины содержатся в подав­ляющем большинстве продуктов питания, в том числе в овощах и фруктах. Со­держание витаминов в пищевых продуктах значительно ниже по сравнению с жирами, белками и углеводами. При этом даже небольшая нехватка витаминов в организме может приводить к возникновению серьезных нарушений. Витамины делятся на водорастворимые и жирорастворимые. К водорастворимым относят ви­тамины группы В, витамин С и др.

**Витамин В1** необходим для нормального функционирования нервной сис­темы, сердечной и скелетных мышц, он играет важную роль в процессах энерге­тического обмена. В период интенсивных учебных нагрузок, связанных с повы­шенной функциональной нагрузкой на нервную систему детей, требуется повы­шенное содержание витамина В1 в рационе питания школьника. Недостаточная обеспеченность витамином В1 снижает эффективность обучения, способствует развитию астенических состояний. Недостаток витамина В1 характеризуется воз­никновением головных болей, раздражительностью, тахикардией, одышкой, бо­лей в области сердца, снижением аппетита, тошнотой, запорами.

Одной из причин развития недостатка витамина В1 является питание про­дуктами переработки зерна тонкого помола, в ходе которого удаляются клеточ­ные оболочки, богатые витаминами группы В. Источниками витамина В1 являют­ся хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, зернобобовые и печень, другие субпро­дукты. .

**Витамин В6** участвует в важнейших обменных процессах, необходим для поддержания нормального состояния кожи и деятельности нервной системы, про­цессов кроветворения. При недостатке Витамина В6 поражается слизистая губ, возникают стоматиты, появляется нарушения со стороны органов зрения (свето­боязнь, слезотечение) и т.д. Источник витамина В6 - мучные изделия, печень, мя­со, рыба, картофель, морковь, капуста и т.д.

**Витамин С** необходим для нормального роста и регенерации тканей, ус­тойчивости к инфекциям, нормального кроветворения, обменных процессов и т.д. Недостаток витамина С приводит к появлению быстрой утомляемости, слабости в ногах, раздражительности, кровоточивости десен, сниженной сопротивляемости к инфекционным заболеваниям. Потребность детей в витамине С составляет 30-70 мг в сутки. Основным и практически единственным источником витамина С яв­ляются овощи, фрукты и зелень.

Важнейшей причиной появления гиповитаминоза является алиментарный фактор. Источником витамина С служат свежие овощи, фрукты. Между тем, в ра­ционе питания современных детей зачастую большинство составляют овощи и фрукты, прошедшие термическую обработку. При этом тепловая обработка сни­жает содержание витамина С в продуктах на 50-80%. Еще одной из распростра­ненных причин гиповитаминоза С является недостаток в рационе питания овощей и фруктов в зимний период.

К жирорастворимым витаминам относятся витамины группы А, Д, Е.

**Витамин А** оказывает выраженное многостороннее действие на организм человека. Он необходим для нормального роста и развития клеток, тканей и орга­нов, нормальной зрительной и половой функции, обеспечение нормальных свойств кожи. Достаточная обеспеченность витамином А является одним из важ­ных условий поддержания устойчивости детей к действию различных инфекций и ядов. Витамин А необходим также для нормального зрения. Витамин А присутст­вует в пищевых продуктах в виде готового витамина, а также в виде своих пред­шественников - провитаминов. Витамин А содержится в продуктах животного происхождения, особенно его много в печени морских животных и рыб. Витамин А также содержится также в сливочном мясе, сливках, сметане, твороге, яйцах. Источником провитамина А каротина являются растительные продукты, прежде всего, морковь.

Биологическая роль **витамина Д** заключается в участии в обменных про­цессах (обмен кальция и фосфора). Витамин Д содержится в сливочном масле, куриных яйцах, печени.

**Минеральные вещества** участвуют в построении органов и тканей орга­низма, обеспечивают нормальное функционирование клеток, участвуют в обмен­ных процессах. Так же, как и витамины, минеральные вещества не образуются в организме и обязательно должны поступать в организм с пищей. Минеральные вещества, в зависимости от их содержания в организме, делятся на макроэлемен­ты (натрий, калий, кальций, фосфор, магний, хлориды) и микроэлементы (железо, медь, цинк, марганец, йод).

**Кальций** составляет основу костной ткани. Помимо этого, он участвует в процессе свертывания крови, мышечного сокращения. Недостаточное поступле­ние кальция с пищей или нарушение его всасывания может вести в задержке рос­та, нарушению формирования костной ткани, повышения нервной возбудимости у детей. Избыток кальция также может оказывать неблагоприятное влияние на ор­ганизм. Наиболее важным источником кальция в питании человека служат моло­ко и молочные продукты, в особенности сыр и творог, содержащие кальций в лег­коусвояемой форме.

**Фосфор** участвует в процессах хранения и передачи наследственной ин­формации, обменных процессах, поддерживает постоянство состава крови. Бога­ты фосфором сыр, творог, крупы, бобовые.

**Железо** является составной частью гемоглобина, принимает участие в пере­носах кислорода кровью. Недостаток железа ведет к снижению физической рабо­тоспособности, быстрой утомляемости, снижению способности к обучению. Наи­более богаты железом печень, почки, бобовые, гречневая крупа, мясо, яблоки, черника.

**Иод** участвует в построении гормона щитовидной железы - тироксина. Он, в свою очередь, контролирует энергетический обмен, физическое и психическое развитие, участвует в регулировании функционального состояния ЦНС и эмоцио­нального тонуса. Недостаточность йода у детей вызывает развитие эндемического зоба, характеризующегося нарушением функций щитовидной железы. Недостаток йода носит эндемический характер и возникает там, где содержание йода в почве и воде заметно снижено. Наибольшее количество йода в морских водорослях, мо­репродуктах. Состояния, связанные с дефицитом того или иного витамина, разде­ляются на авитаминозы (отсутствие или минимальное содержание витамина в ор­ганизме), гиповитаминозы и витаминную недостаточность. Если авитаминозы и гиповитаминозы встречаются довольно редко, то витаминная недостаточность, по оценке экспертов, отмечается у 40% детей школьного возраста. Витаминная не­достаточность может быть обусловлена разными причинами.

алиментарная недостаточность витаминов (связана с нерациональным по­строением пищевого рациона, длительным и неправильным хранением продуктов, нерациональной кулинарной обработкой, приводящей к разрушению витаминов и т.д.). Так, в питании детей младшего школьного возраста все больше используют­ся рафинированные (очищенные) продукты;

нарушение усвоения витаминов организмом из-за различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, обменных нарушений;

повышенная потребность в витаминах. Существует целый ряд состояний, когда организму требуется больше витаминов, чем обычно. Если при этом сохра­няется «обычный» рацион, это может вызвать нехватку витаминов в организме. К таким состояниям относятся: период интенсивного роста и развития у ребенка, интенсивная физическая нагрузка (как у спортсменов при подготовке к соревно­ваниям), интенсивная нервно-психическая нагрузка (как, например, подготовка к экзаменам), инфекционные заболевания и интоксикация. Профилактика витамин­ной недостаточности базируется на следующих правилах:

рациональное построение рациона, включение в него всех групп продуктов;

рациональная кулинарная обработка продуктов;

дополнительное снабжение детей и подростков витаминами.

Сейчас все большее распространение находят продукты, в которые добавляют специальные витаминно-минеральные смеси (премиксы) - витаминизиро­ванные хлебобулочные, кондитерские, молочные изделия. Витаминные комплек­сы могут добавляться и в готовую пищу. Информация о витаминизации продукта  
указывается на упаковке продуктов.

**Лекция 5. Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников**

*Культура питания является важной составляющей здорового образа жиз­ни ребенка. Ее формирование должно начинаться в раннем возрасте, при этом на каждом этапе такая воспитательная работа должна строиться с учетом особенностей возраста, отвечать актуальным задачам развития, носить сис­темный характер. Основной формой для организации воспитательной работы по формированию полезных привычек в младшем школьном возрасте является игра, в которой ребенок осваивает навыки поведения, связанные с питанием. Важ­ную роль в формировании основ культуры питания играют родители, служащие для него основным примером для подражания.*

* Формирование основ культуры питания как составляющей культуры  
  здоровья.
* Специфика работы по формированию культуры питания в младшем  
  школьном возрасте.
* Основные задачи формирования культуры питания у младших школьни­ков.

Здоровье - сложный, многомерный феномен, отражающий различные ас­пекты человеческого бытия, его взаимосвязи и взаимодействие с окружающим миром. Формирование ценностного отношения к здоровью оказывается важней­шей социокультурной задачей для общества, определяющей его дальнейшее раз­витие. Эта задача объективно важна для всех групп общества, однако особую зна­чимость она приобретает в воспитании подрастающего поколения. Одной из важ­ных составляющих культуры здоровья является формирование культуры питания.

В настоящее время организация питания школьников регламентируется ря­дом законодательных и нормативных актов, а также методическими рекоменда­циями по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, утвержденных совместным приказом Минздравсоцразвития России и Минобрнауки России от 11 марта 2012 г. № 213н/178. Их цель - сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников путем оптимизации их пита­ния в образовательных учреждениях, основная задача - обеспечение безопасно­сти, качества и доступности питания; установление унифицированных требова­ний к организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных уч­реждениях Российской Федерации. Свод документов представляет собой **сово­купность требований** к: безопасности, составу, пищевой ценности, объему, каче­ству содержимого «тарелки» условиям приема пищи в образовательном учрежде­нии; технологическим условиям, обеспечивающим производство безопасного и качественного питания для образовательных учреждений; экономическим усло­виям организации питания в образовательных учреждениях.

Формирование здорового образа жизни, в том числе и культуры питания, должно начинаться уже в раннем возрасте. При этом организация воспитательно­го процесса должна учитывать особенности конкретной возрастной группы. Так, в случае, если речь идет о младших школьниках, следует понимать, что у детей в этом возрасте отсутствует осознание объективной ценности здоровья - в боль­шинстве случаев у них нет или почти нет опыта «нездоровья», они далеко не все­гда могут осознать отдаленные негативные перспективы поведения, связанного с нарушением правил здорового образа жизни. Поэтому работа по формированию культуры здоровья в младшем школьном возрасте должна быть главным образом связана с формированием конкретных поведенческих навыков и интеграцией их в актуальную, значимую для младших школьников деятельность. Так, освоение на­выков гигиены (мытье рук перед едой) должно осуществляться, главным образом, не только и даже не столько через разъяснение значимости и важности этой про­цедуры для здоровья, сколько за счет включения такой формы поведения в игро­вой соревновательный контекст (значимый и интересный для ребенка) - организацию соревнования между учениками, ведение специального дневника. В таких играх «незаметно» для ребенка происходит формирование полезной привычки.

При организации работы по формированию культуры здоровья следует учи­тывать возрастной ресурс ребенка - те новообразования возраста, которые могут стать основой здоровьесьберегающего поведения. Так, в младшем школьном воз­расте у ребенка возникает качественно новый уровень развития произвольной ре­гуляции поведения и деятельности, позволяющий ребенку не только освоить виды деятельности, связанной с заботой и укреплением собственного здоровья, но и самому контролировать соблюдение правил здорового образа жизни. Поэтому ро­дители могут использовать формы воспитательной работы, основанной на само­контроле, самооценке своего поведения (ведение дневника, в котором отмечается соблюдение правил здорового питания, самоконтроль за временем приема пищи и т.д.). В младшем школьном возрасте происходит постепенная ориентация на группу сверстников, когда мнение и оценки друзей и одноклассников становятся столь же важными, что и оценки со стороны взрослых. Поэтому в деятельности по формированию основ здорового образа жизни могут быть использованы коллек­тивные формы работы (дети в группе составляют меню завтрака, обеда, ужина).

В целом, **формирование основ культуры здоровья должно отвечать сле­дующим принципам:**

возрастная адекватность (вся информация и все формируемые навыки у ре­бенка должны быть востребованы в его повседневной жизни. Например, для ре­бенка 6-7 лет, информация о видах и роли различных групп витаминов не имеет реального практического значения. Гораздо более важным оказывается формиро­вание представления о необходимости регулярного употребления групп продук­тов - основных источников витаминов;

социокультурная адекватность. Формируемые навыки и привычки должны «пересекаться» и находить отражение в актуальной культуре общества. Так, к примеру, формирование основ культуры питания должно учитывать традиции и обычаи питания, сложившиеся в народной культуре;

системность. Формирование полезных привычек - длительный и сложный процесс, охватывающий все стороны жизни ребенка. Так, воспитание культуры питания не может быть ограничено отдельными беседами или занятиями с ребен­ком. Успех будет возможен лишь тогда, когда во время каждого приема пищи ре­бенок будет получать подтверждение соблюдения правил рационального питания;

пример взрослых. Родители являются главным образцом поведения для младших школьников. Даже самые эффективные обучающие методики не дадут положительного результата, если в семье родители не будут соблюдать правил здорового питания, заботиться о своем здоровье.

Основными задачами родителей, связанными с формированием основ здо­рового питания у детей младшего школьного возраста, являются:

формирование умения самостоятельно соблюдать основные правила гигие­ны питания (мытье рук, использование в пищу только продуктов, прошедших термическую обработку или вымытых, использование индивидуальных столовых приборов и т.д.);

самостоятельное соблюдение режима питания (питание «по часам» не менее 3 раз в сутки);

формирование представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона;

развитие умения оценивать вкус различных блюд, формирование позитив­ного отношения к разнообразным продуктам и блюдам, относящимся к категории «полезных»;

формирование представления об основных правилах этикета, готовности и желания соблюдать их.