

## Основные компоненты пищи ребенка

**Белки** – занимают особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами. Источниками белка являются **мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки)**, а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но и влияет на функцию головного мозга и работу иммунной системы организма. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников и школьников.



**Жиры** – источник энергии, принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета. Источники жиров: **масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр)**, а также **мясо, рыба и др.**

**Углеводы** – основной источник энергии, способствует усвоению в организме белков и жиров. Содержатся в **свековичном, тростниковом сахаре, меде, ягодах, фруктах**. Они быстро усваиваются в организме и обеспечивают поддержание сахара в крови. Сложные углеводы содержатся в муке, картофеле, овощах в виде крахмала. **Избыточное же количество углеводов ведет к нарушению обмена веществ.**



**Минеральные соли и микроэлементы** являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и развития ребенка.

Микроэлементы не превышают десятков или сотен миллиграммов. Наибольшее количество микроэлементов и минеральных веществ содержится в следующих продуктах:

- **кальций и фосфор** – в **молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, яйцах, бобовых;**
- **магний** – в **различных злаковых (хлеб, крупы, бобовые);**
- **железо** – в **печени (свиная и говяжья), овсяной крупе, персиках, яичном желтке, рыбе, яблоках, зелени, изюме.**

**Витамины** – в суточном рационе должно быть достаточное количество всех витаминов. Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей. Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов. Однако в процессе кулинарной обработки эти вещества в значительной мере утрачиваются.

Начиная с возраста 3 лет можно и нужно учить ребенка правильному поведению за столом.

- Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Уметь правильно пользоваться ложкой.

- Необходимо, чтобы у малыша выработалась **привычка жевать не спеша**, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.

- **Принимать пищу в спокойном состоянии** (это относится не только к шестилеткам!). Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом – это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.

- **Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть.** Лучше потом положить чуточку добавки.

- Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

**Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.**





*Пищу, которую мы едим  
условно можно разде-  
лить на 3 категории:*



Полезные продукты, кото-  
рые можно и нужно есть  
каждый день.



Продукты, которые можно  
есть в небольших количе-  
ствах ежедневно, или не каж-  
дый день.



Вредные продукты, которые  
могут навредить здоровью, их  
следует употреблять как мож-  
но реже.



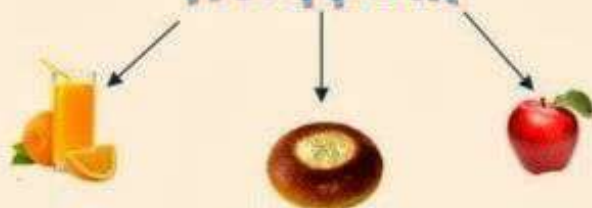
## ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



## ОБЕД



## ПОЛДНИК



## УЖИН



*Запомни основные прави-  
ла приема пищи!*

- ♦ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- ♦ КУШАЙ СИДЯ;
- ♦ НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- ♦ СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ♦ НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ;
- ♦ «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМЬ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;





# Не соблюдение основ здорового питания школьников приводит ...

Потеря внимания

**Недостаточность  
питательных  
веществ**

Слабость и переутомляемость

Ухудшение памяти и  
работы мозга

Легкий доступ к вирусным  
и инфекционным  
заболеваниям

