

«ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА – ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ УЧЕБЫ».

02.09.2025

Организация питания имеет большое значение для развития детского организма. Нормальный рост и развитие ребенка зависят в первую очередь от того, насколько его организм обеспечен необходимыми питательными веществами. Правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний.

Дети школьного возраста нуждаются в сбалансированном питании, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для детского организма. Детям необходимо есть продукты всех пищевых групп – чтобы удовлетворить нужду своего организма в питательных веществах.

Для здорового, полноценного питания школьникам необходимо давать 5 порций разнообразных фруктов и овощей ежедневно. Одной порцией может считаться:

- 1 фрукт среднего размера – например, банан, яблоко, апельсин;
- 2 фрукта маленького размера (таких, как слива), 10-15 виноградин, вишен, ягод;
- 1 небольшая порция салата из свежих овощей;
- 3 полных столовых ложки приготовленных овощей – таких, как зеленый горошек;
- 3 полных столовых ложки приготовленных бобовых – таких, как фасоль;
- 1 столовая ложка сухих фруктов – таких, как изюм или курага;
- 1 небольшой стакан натурального сока.

Давайте детям, по крайней мере, 3 порции молочных продуктов в день. Это может быть 1 упаковка йогурта, 1 стакан молока или 1 кусочек сыра размером со спичечный коробок.

Мясо (особенно красное) и рыба являются наилучшими источниками железа. Жирная рыба – такая, как сардины, анчоусы, макрель, лосось – очень богаты омега-3 жирными кислотами. Эти кислоты необходимы для правильного функционирования нервной, иммунной и сердечно - сосудистой систем ребенка.

В качестве самых подходящих напитков здоровое питание предлагает для школьников молоко и воду. Соки обладают повышенной кислотностью и содержат высокий процент сахара. Поэтому соки детям лучше давать совместно с едой. Общее количество жидкости, которое необходимо школьнику в течение дня, зависит от погоды, физической активности ребенка и от продуктов, которые он ест. Здоровое питание младших школьников не

приветствует употребления газированных напитков, напитков, содержащих кофеин.

Очень важно, чтобы здоровый рацион полностью восстанавливал силы и энергию ребенка, затраченные на такой трудный для него учебный процесс. Здоровое и правильное питание школьника-залог здоровья на весь учебный год!

Материал подготовили врач-гигиенист Виктория Александровна Старук, инструктор-валеолог Наталья Ивановна Юрениа