

Питание школьников начальных классов

Маленьким детям, которые учатся в начальных классах, очень важно правильно питаться. От питания во многом будет зависеть их работоспособность, память, усвоение школьных предметов.

Хорошее развитие ребёнка предполагает поступление в организм необходимых витаминов и минеральных веществ, участвующих в строительстве клеток и тканей.

Сегодня мы поговорим о витаминах, которые подразделяются на две большие группы: растворимые в воде и в жирах.

Витамины, которые растворяются в воде, - витамины группы В:

В1 (тиамин) – защищает нервную систему, повышает активность и снимает плохое настроение. Его много содержится в цельном рисе, пшенице, [овсяных хлопьях](#), в бобовых.

В2 (рибофлавин) – способствует росту и улучшению зрения, энергетического обмена жиров, белков и углеводов. Содержится в молоке и молочных продуктах, [яйцах](#), рыбе и хлебе грубого помола.

В3 (ниацин) – выводит из организма токсические вещества, улучшает нервную и мышечную проводимость, способствует концентрации внимания и нормализует сон. Содержится в зерне и бобовых, в [арахисе](#), рыбе, печени и дрожжах.

В5 (пантотеновая кислота) – укрепляет нервную систему, повышает стрессоустойчивость. Содержится в [орехах](#), бобовых, в цельном зерне, яйцах и дрожжах.

В6 (пиридоксин) – укрепляет нервную и иммунную системы, способствует образованию гемоглобина. Содержится в молоке и молочных продуктах, яйцах, [в рыбе](#), моркови, шпинате, грецких орехах и [семенах подсолнуха](#).

В12 (кобаламин) – необходим для нормального обмена веществ, роста и деления клеток, образования эритроцитов, для усвоения железа и улучшения настроения. Содержится в молоке и молочных продуктах, яйцах, [морепродуктах](#) и в печени.

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Строго объективных критериев, дифференцирующих понятия «болезнь» и «здоровье», пока нет. Существует более 300 определений здоровья. Остановимся на определении, где здоровье определяется как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Существует и определение здоровья по Брехману!

* Соматическое здоровье - удел биологии и медицины

* Физическое здоровье - сфера физической культуры и спорта.

* Психическое здоровье - область применения психологических наук.

* Нравственное здоровье отражает социальную ценность человека, формирует нравственность и духовность.

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно-нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только о духовном благополучии, необходимость комплексного подхода. «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия - постоянные, и значит заменить их ничем нельзя» писал академик Н.Амосов.

Лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни.

Значение питания в детском и подростковом возрасте обусловлено основными факторами, определяющими различие зрелого и детского организма, а именно - ростом и развитием. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием органов и систем. Этими физиологическими особенностями определяются потребности детей и подростков в пищевых веществах и энергии.