

**Пермякова Ольга Михайловна**

учитель

МБОУ «СОШ №56» г. Чебоксары

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**Аннотация:** в статье анализируется фундаментальная роль правильного питания в обеспечении полноценного физического и когнитивного развития человека, с особым акцентом на период активного роста и обучения. Рассматривается прямая взаимосвязь между сбалансированным рационом и ключевыми показателями здоровья, включая укрепление иммунной системы, поддержание стабильного энергетического уровня и повышение концентрации внимания. В статье подробно освещаются принципы формирования здорового рациона, необходимость включения достаточного количества белков, сложных углеводов, витаминов и микроэлементов. Особое внимание уделяется практическим рекомендациям по организации режима питания, направленным на профилактику заболеваний, связанных с дефицитом питательных веществ, и оптимизацию учебного процесса. Материал предназначен для широкого круга читателей, заинтересованных в вопросах здорового образа жизни и повышения качества жизни через осознанный подход к питанию.

**Ключевые слова:** правильное питание, здоровый рацион, сбалансированное питание, когнитивное развитие, иммунитет.

Все чаще слышим разговоры о правильном питании. Поговорим о важности правильного питания для детей младших классов – простыми и понятными словами.

Почему правильное питание важно:

- еда даёт энергию для учёбы, игр и роста;
- правильное питание помогает лучше думать и запоминать – дети становятся внимательнее на уроках;
- питание укрепляет иммунитет: дети реже болеют;

– здоровая еда помогает правильно расти костям и мышцам, сохранять хорошее настроение и крепкий сон.

Что должно быть в рационе ребёнка:

- завтрак – обязательно. Это «зарядка» для мозга и тела;
- белки (яйцо, творог, мясо, рыба, бобовые) – для роста и восстановления;
- цельные злаки (хлеб из муки грубого помола, овсянка) – длительная энергия;
- овощи и фрукты – витамины и клетчатка (половина тарелки – овощи/фрукты);
- молочные продукты (йогурт, кефир, молоко) – кальций для костей;
- ограничивать сладости, чипсы, газировку – они дают быстрое, но кратковременное чувство энергии и вредят здоровью.

Простые советы для родителей и детей:

- планируйте завтрак и ланч с учётом белка и овощей/фруктов;
- пейте воду: 6–8 стаканов в день (некоторые дети меньше – ориентируйтесь на активность и возраст);
- делайте перекусы полезными: орешки (если нет аллергии), йогурт, фрукты, нарезанные овощи, цельнозерновые хлебцы;
- не заменяйте обед сладостями или булочками;
- вовлекайте ребёнка в приготовление (пусть выбирает фрукт или помогает собрать бутерброд) – дети с большей вероятностью съедят то, что сами готовили;
- будьте примером: дети повторяют поведение взрослых.

Примеры здорового ланчбокса:

- сэндвич из цельнозернового хлеба с курицей/творогом + морковные палочки + яблоко;
- овсяная каша с ягодами на завтрак + стакан молока;
- нарезанные огурцы и помидоры + натуральный йогурт + небольшой кусочек сыра.

Небольшая просьба.

Попробуйте на этой неделе сделать одну полезную замену: например, вместо сладкой газировки – вода с ломтиком лимона; или вместо конфеты – фрукт после уроков.

Спасибо за внимание! Правильное питание – это простые шаги каждый день, которые помогают детям быть здоровыми, счастливыми и успешными в школе.