

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ  
ХАРЬКОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени В. Н. КАРАЗИНА

**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Харьков – 2016

УДК 613.22-057.874(0.062)

ББК 51.28я9

Д 18

**Рецензенты:**

**Л. В. Подригало** — доктор медицинских наук, зав. кафедрой гигиены и физиологии человека Харьковской государственной академии физической культуры;

**И. В. Завгородний** — доктор медицинских наук, зав. кафедрой гигиены и экологии № 2 Харьковского национального медицинского университета.

*Утверждено к печати решением Ученого совета  
Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина  
(протокол № 1 от 13.01.2014 г.)*

**Даниленко Г. Н.**

Д 18

Рациональное питание младших школьников : научно-популярное издание / Г. Н. Даниленко, Ж. В. Сотникова-Мелешкина, Е. Г. Авдиевская. — Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2016. — 104 с.

ISBN 978-966-285-385-8

В пособии дана характеристика нутриентов, основных продуктов, используемых в детском питании. Описаны физиологические особенности организма детей младшего школьного возраста, принципы организации рационального питания, в том числе в условиях влияния высоких интеллектуальных нагрузок. Пособие предназначено для родителей, педиатров, учителей.

**УДК 613.22-057.874(0.062)**

**ББК 51.28я9**

ISBN 978-966-285-385-8

© Харьковский национальный университет  
имени В. Н. Каразина, 2016

© Даниленко Г. Н., Сотникова-Мелешкина Ж. В.,  
Авдиевская Е. Г., 2016

© Рижова Ю. Н., макет обложки, 2016

# СОДЕРЖАНИЕ

---



<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	5
<b>РАЗДЕЛ 1. Физиологические особенности детей младшего школьного возраста (Г. Н. Даниленко)</b> .....	7
1.1. Формирование навыков учебной деятельности у учащихся начальных классов.....	7
1.2. Энерготраты детского организма.....	12
1.3. Пищеварительная система младшего школьника.....	15
<b>РАЗДЕЛ 2. Принципы рационального питания школьников (Ж. В. Сотникова-Мелешкина)</b> .....	19
2.1. Пищевой рацион.....	22
2.2. Режим питания.....	27
2.3. Гигиена пищи.....	29
<b>РАЗДЕЛ 3. Потребность школьника в питательных веществах (Ж. В. Сотникова-Мелешкина)</b> .....	31
3.1. Значение белков в питании.....	31
3.2. Значение жиров в питании.....	34
3.3. Значение углеводов в питании.....	37
3.4. Значение витаминов в питании.....	39
3.5. Значение минеральных веществ.....	48
3.6. Вода в питании школьников.....	53

---

РАЗДЕЛ 4. Пищевая ценность основных продуктов питания (Ж. В. Сотникова-Мелешкина).....	55
4.1. Значение молочных продуктов.....	55
4.2. Значение мясных продуктов.....	59
4.3. Значение рыбных продуктов и яиц.....	63
4.4. Значение хлебобулочных изделий.....	68
4.5. Значение зернобобовых продуктов.....	69
4.6. Значение овощей и фруктов.....	73
4.7. Значение пищевых жиров.....	81
4.8. Значение кондитерских изделий.....	83
РАЗДЕЛ 5. Организация питания младших школьников (Е. Г. Авдиевская).....	88
5.1. Организация питания в школе.....	88
5.2. Питание при повышенных умственных нагрузках.....	89
5.3. Питание при занятиях спортом.....	91
5.4. Особенности летнего питания.....	93
5.5. Основы домашнего приготовления пищи.....	95
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	101
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	103