

*Дуленко Полина Александровна*

магистрант

*Трегубова Татьяна Моисеевна*

д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма»  
г. Казань, Республика Татарстан

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация: в статье рассмотрены такие понятия, как правильное рациональное питание, физическое здоровье, младший школьный возраст. Подтверждена важность исследования темы правильного питания и его значение для здоровья младших школьников. Описаны возрастные особенности младших школьников, влияющие на осознание важности правильного питания для сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни.*

*Ключевые слова:* младший школьный возраст, здоровье, правильное питание, когнитивные функции.

*Введение.* В нашей статье организация правильного питания рассматривается как основа здоровья, что особенно важно в младшем школьном возрасте. Младший школьный возраст относится к этапу активного роста и физического развития, поэтому рацион питания обучающегося младшего школьного возраста должен быть сбалансированным и полезным [2; 4].

Показателем здоровья является полное физическое и психическое благополучие. В свою очередь, правильное питание также становится поддерживающим фактором здоровья, и в совокупности они включают в себя полное отсутствие вредных привычек и соблюдение здорового образа жизни.

В современном обществе данная тема считается «рядовой» и «привычной» для вечно занятых родителей и также самих обучающихся, что приводит к

упущению таких важных аспектов, как правильное питание и его влияние на здоровье, в целом [1]. Не всегда учителя обращают специальное внимание на данный вопрос, редко выносят его обсуждение на родительские собрания [6].

*Методы и организация исследования.* Методы исследования при проведении нашей опытно-экспериментальной работы были выбраны следующие: анализ и синтез научно-методической литературы в связи с выбранной темой исследования, изучение отечественных научных статей по нашей теме исследования, наблюдение и беседы.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Несомненно, в младшем школьном возрасте организм вступает в активную фазу роста и развития. Компоненты правильного питания способствуют обеспечению необходимых питательных веществ и компонентов для формирования костей и мышечной массы. Недостаток минералов и витаминов приводит к замедлению роста, также такие дети часто подвержены разного рода заболеваниям [3].

Функционирование когнитивных функций обучающихся также напрямую зависят от микроэлементов, поступающих в растущий организм. Балансировка рациона способствует реализации следующих факторов, важных для успешного обучения школьников в общеобразовательной организации, а именно.

1. Быстрое усвоение учебной информации.
2. Высокие результаты в обучении.
3. Активное участие в образовательном процессе.
4. Минимум стресса и низкий уровень тревожности.
5. Позитивный настрой на учебу и взаимодействия со сверстниками и педагогами [5; 7].

Стойкая иммунная система особенно важна для младших школьников, и ее легко можно достичь и придерживаться лишь с помощью питания и его рационализации. Такие витамины, как А, С и D – главные помощники в поддержании иммунитета обучающихся [3].

Анализ специальной литературы по теме исследования выявил основные принципы правильного питания.

- 
1. Разнообразие продуктов – фрукты, овощи, яйца, рыба и молочные продукты.
  2. Регулярные приемы пищи – 4–5 раз в день.
  3. Минимизация вредной пищи (фаст-фуд, сладкая газировка, копченые колбасные изделия и красное мясо, др.).
  4. Наличие здоровых привычек [3].

Обеспечение организма необходимыми для роста и развития витаминами и минералами помогает, в дальнейшем, выработать здоровые пищевые привычки, что предотвращает дефицит пищевых веществ, которые могут привести к заболеваниям разного характера и тяжести.

В меню младшего школьника обязательно должны входить не только белки, жиры и углеводы, но и аминокислоты, которые берут на себя функцию, способствующую полноценному развитию детского организма.

Полезными напитками для младших школьников является вода и молоко. Они укрепляют молодой организм и держат в норме водно-солевой баланс, что нельзя сказать о соках и газировках, которые, в свою очередь, также разрушают и вредят зубам младших школьников [2].

Важность правильного питания проявляется также в том, что дети, соблюдающие рациональное питание, меньше подвержены ожирению, диабету и другим сопутствующим заболеваниям. Дети, включающие в рацион фрукты и овощи, имеют более низкий индекс массы тела и высокие физические показатели.

Младшие школьники, соблюдающие правильное питание, активно участвуют в образовательном процессе, с энтузиазмом принимают участие в спортивных играх и обладают высокой концентрацией внимания, что положительно влияет на результаты образовательного процесса.

*Вывод:* таким образом, можно еще раз подтвердить, что правильное питание – это основа воспитания здорового поколения. Оно решает много задач, в том числе оказывает влияние на физическое здоровье, эмоциональную устойчивость и формирование здоровых привычек, так важных для дальнейшей успешной жизни младшего школьника.

### ***Список литературы***

1. Акопьян В.А. Лучшее – детям. Приоритеты системы образования / В.А. Акопьян // Аналитический вестник Совета Федерации Федерального Собрания РФ. – 2019. – №8 (722). – С. 46.
2. Беляева М.А. Организация питания в школах / М.А. Беляева, А.П. Бочаров // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. – 2024. – №3. – С. 109–115 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/368402> (дата обращения: 28.04.2025). DOI 10.20914/2310-1202-2024-3-109-115. EDN TCSRQG
3. Галактионова М.Ю. Степень приверженности и информированность школьников по аспектам здорового питания / М.Ю. Галактионова, Н.В. Тихонова [и др.] // Мать и Дитя в Кузбассе. – 2024. – №2 (96). – С. 30–38 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/365981> (дата обращения: 28.04.2025). DOI 10.24412/2686-7338-2024-2-30-38. EDN DFXRAO
4. Гильмееева Р.Х. Генезис когнитивной парадигмы образования / Р.Х. Гильмееева, А.Р. Камалеева, А.С. Кац [и др.]. – Казань: Институт педагогики, психологии и социальных проблем, 2021. – 239 с. – ISBN 978-5-89917-256-4. – DOI 10.51379/j7741-0571-3535-w. – EDN LTFFYM.
5. Трегубова Т.М. Формирование здорового образа жизни у младших школьников через внеурочную деятельность / Т.М. Трегубова, П.А. Дуленко // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 28 января 2025 г.). – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 202–204. EDN XFPHIG

6. Трегубова Т.М. Профессиональное развитие педагога в условиях цифровизации образования / Т.М. Трегубова, Л.А. Шибанкова, А.С. Кац // Высшая школа: научные исследования: Материалы Межвузовского научного конгресса (Москва, 07 февраля 2020 г.). Т. 1. – М.: Инфинити, 2020. – С. 31–37. – EDN SEDIFW.
7. Трегубова Т.М. Международные социальные службы: многообразие моделей и действий / Т.М. Трегубова; Рос. акад. образования. Ин-т сред. проф. образования, Казан. социал.-юрид. ин-т. – Казань: Печат. Двор, 2002. – 195 с.