ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Это полезно знать!

Школьные обеды и завтраки — это не только важная составляющая часть дневного рациона ребенка, но и основа его физического и интеллектуального развития.

Дети школьного возраста расходуют огромное количество энергии на учебу и получение знаний, усвоение учебного материала и выполнение домашних заданий, беготню и игры в перерывах между уроками.

Поэтому потребность их организмов в основных пищевых веществах и дополнительных источниках энергии остается достаточно высокой и обусловливается такими физиологическими и биохимическими особенностями:

- Ускоренный рост и развитие.
- Дифференцировка различных органов и систем (в особенности центральной нервной системы).
- Напряженность метаболических процессов.

Питание детей в школе. Каким оно должно быть?

Самым важным аспектом питания детей является установленный режим, зависящий не от прихоти ребенка или его родителей, а от учебного процесса и нагрузки малыша.

Наиболее целесообразным считается следующий режим питания:

- Первый прием пищи в 8.30 утра.
- Второй прием пищи в 12-13 часов дня.
- Третий прием пищи в 15. 30 16 часов дня.
- Четвертый прием пищи в 19 часов вечера.

Правила питания детей в школе

Важно соблюдать такие правила питания детей в школе:

- 1. Каждый прием пищи ребенка в школе должно включать основные четыре группы продуктов:
- белковая пища (рыба, мясо),
- злаки (каша, хлопья),
- молочные или кисломолочные продукты,
- фрукты или овощи.

И уже исходя из этих потребностей следует компоновать завтраки и обеды ребенка.