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.