

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 обуславливается 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.