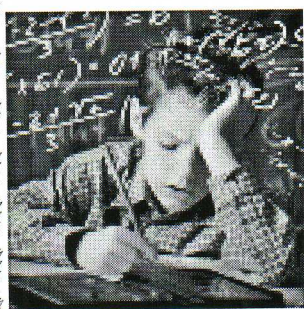


Рациональное питание школьников



Школьный возраст - это время, когда организм детей интенсивно растет и развивается, как в физическом, так и умственном аспекте. В школе во много раз возрастают нагрузки на нервную систему ребенка, ведь именно здесь он учится правилам взрослой жизни и самостоятельности. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте вызывает повышенную утомляемость школьника, снижение успеваемости, неспособность напрягать физические

или умственные усилия, повышает риск простудных и других инфекционных заболеваний.

Рациональное питание — важнейший залог здорового развития растущего организма ребенка.

При организации питания школьника родители должны придерживаться некоторых правил:

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты.
2. Ежедневный рацион питания ребенка должен содержать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр – 2-3 раза в течение недели должны присутствовать обязательно.
3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. Учащиеся в первую смену в 7:30-8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 11:00-12:00 – горячий завтрак в школе, в 14:30-15:30 – после окончания занятий – обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00-19:30 – ужин (дома). Учащиеся во вторую смену в 8:00-8:30 должны получать завтрак (дома), в 12:30-13:00 – обед (дома, перед уходом в школу), в 16:00-16:30 – горячее питание в школе, в 19:30-20:00 – ужин (дома).
4. В пищу следует употреблять йодированную соль.
5. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
6. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.
7. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Дети должны соблюдать следующий режим питания: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин.

Завтрак школьника – наиболее важный прием пищи. Для школьника его организация имеет существенное значение, так как необходимо раньше вставать и спешить в школу. Самый питательный и полезный завтрак для ребенка – это приготовить овсяную, гречневую, манную или рисовую кашу. Чтобы заинтересовать ребенка едой положите в каши кусочки фруктов, например, бананов, яблок, винограда, курагу или изюм. Из напитков утром школьнику приготовьте чай или какао.