

1. Рациональный подход: основные принципы питания школьников

Важнейший период жизни человека – школьный возраст, пора от 7 до 17 лет, время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. В современном мире именно школьники принимают на себя и вынуждены перерабатывать все возрастающее давление информационного потока, воздействующего на них не только в школе, но и дома. Помимо школьной программы многие дети и подростки дополнительно занимаются в кружках, спортивных секциях. Для формирования и сохранения физического и психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника.

Принципы питания

Многие родители считают, что в деле устройства питания школьника достаточно положиться на собственную интуицию и здравый смысл. Однако, важно знать и понимать **принципы рационального питания** и правила гигиены питания, соблюдение которых имеет ключевое значение в сохранении здоровья ребенка.

Принцип 1.

Четкий режим питания учитывающий ритмичность протекания физиологических процессов в организме и предусматривающий три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса (второй завтрак и полдник). Питание в определенные часы способствует полноценному усвоению пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний.

Для учащихся первой смены оптимальными будут следующие часы приема пищи:

- Первый завтрак дома: в 7.00 – 8.00
- Второй завтрак: 10.30 - 11.00
- Обед: 13.00 – 14.00
- Полдник: 16.30 – 17.00
- Ужин: 19.00 - 20.00 (не позже, чем за полтора часа до сна)