РАДИОПЕРЕДАЧА
«РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА»

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. Выполнение основных законов правильного питания – залог здоровья. Особое значение это имеет в школьном возрасте – когда происходит формирование систем организма.

К основным законам питания относится: регулярность потребления пищи – соблюдение режима.

В школьном возрасте дальнейшее формирование организма, отличающееся высокой скоростью роста, увеличением массы тела, интенсивностью обменных процессов. Поэтому питанию должно уделяться особое внимание.

Так как пища покидает желудок примерно через каждые 4 – 5 часов, то и перерывы между приёмами пищи не должны больше этого времени. Обычно для школьника необходимо 4 приёма пищи. При более частом приёме пищи может снижаться аппетит или развиться ожирение. При трёхразовом питании в каждый приём приходится употреблять большее количество пищи, а это приводит к растяжению желудка, что отрицательно сказывается на его деятельности.

Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от образа жизни школьника, организации его учебной, спортивной и других нагрузок. Однако надо всегда стремиться к тому, чтобы выработалась привычка есть в строго определённые часы.

Принимать пищу надо только за столом. Нельзя есть на ходу. За столом сидите правильно, не отвлекайтесь, не разговаривайте. Ешьте не спеша, хорошо пережёвывайте пищу.

Учебный труд в школе сопровождается большой тратой энергии. Поэтому дома перед уходом в школу надо позавтракать.

Второй завтрак – в школе. У тех, кто не завтракает в школе, к концу учебного дня снижается работоспособность, гораздо быстрее наступает утомление.

Возвратившись из школы, домой, пообедайте. Обед должен состоять из трёх блюд: первое, второе и десерт.

На полдник полезно употреблять соки, молочные продукты, фрукты.

Не позднее, чем за полтора часа до сна, необходимо поужинать. Ужин не должен быть плотным.

Соблюдение этих правил – залог крепкого здоровья и хорошей учёбы в школе.

Будьте здоровы!