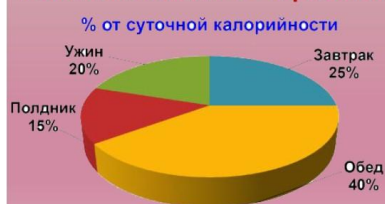


Рациональное питание – одно из основных средств обеспечения нормального физического и умственного развития детей.

Соблюдение оптимального режима питания, способствует наилучшему усвоению пищи. Наиболее обоснованным для детей школьного возраста является режим четырех- или пятиразового питания. Приёмы пищи должны быть через каждые 3,5-4 часа.

Режим питания 4 - 5 разовый



Пищевой рацион по энергетической ценности должен соответствовать энергозатратам.

Пища – это энергетический и строительный материал для детского организма. Энергию дают жиры и углеводы, белки выполняют строительную функцию.

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием и становлением структуры многих органов и систем. Все это требует поступления в организм достаточного количества и оптимального соотношения белков, жиров, углеводов. На каждый грамм белка должно приходиться 1 г жира и 4 г углеводов. Удельный вес животного белка в суточном рационе школьника должен составлять 60 % общего количества белка.

В поддержании здоровья детей важную роль играют витамины и минеральные вещества.

Пищевые продукты должны быть доброкачественными, сочетаемыми, при этом пища должна быть разнообразной и полезной, иметь привлекательный внешний вид.

Сбалансированное, рациональное питание школьников является залогом здоровья и нормального развития детей, а также высокой учебной работоспособности.

