

Правильное питание школьника – залог его здоровья, хорошего настроения и учёбы

Не нужно приучать детей к тонким и однообразным вкусовым ощущениям. Не следует избаловывать их в еде. Это только ограничивает в будущем их приспособление к меняющимся условиям жизни.

И. П. Павлов

Питание ребёнка, а также его воспитание тесно связаны между собой. Уже в раннем возрасте дети обладают достаточно хорошо развитым чувством вкуса. У них появляются любимые и нелюбимые блюда, легко создаются различные привычки, начинают отчётливо сказываться некоторые черты характера. Если родители недостаточно заботятся о рациональном питании ребёнка, вовремя и разумно не направляют его привычки и вкусы, - это может помешать правильному формированию характера, нормальному развитию организма.

Учёба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм ребёнка, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Любое движение человека, его дыхание, работа внутренних органов сопровождаются расходом энергии. Чтобы нормально действовали мозг и мышцы, сердце, дыхательные и пищеварительные органы, чтобы температура тела была постоянной, необходимо правильное питание. Поэтому от того, как питается ребёнок, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье.

Для нормального развития организма ребёнка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров углеводов, минеральных солей и витаминов питание. Все эти вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, овощах, фруктах, ягодах. Эти продукты должны всегда присутствовать в детском меню.

Интервал между приёмами пищи не должен превышать 3-4 часа, так как большие перерывы сказываются на состоянии здоровья ребёнка, вызывают утомление, снижение работоспособности, головную боль.

Не нужно приучать детей к тонким
и однообразным вкусовым ощущениям.

Не следует избаловывать их в еде.
Это только ограничивает в будущем
их приспособление к меняющимся
условиям жизни.

И. П. Павлов

