



Школьный период — это один из наиболее важных периодов для развития ребенка. Именно в эти годы происходит процесс формирования организма, половое созревание, становление ребенка как личности. И немаловажную роль в этом процессе играет правильное питание школьников. Именно правильное и здоровое питание поможет вашему ребенку создать гармоничную и целеустремленную личность.

Почему так важно правильное питание для школьников?

Следует признать, что существующая школьная программа нагружает ребенка большим количеством информации. Мы можем долго рассуждать о том, насколько данная информация пригодится детям в повседневной жизни, но факт остается фактом — современная школа требует от ребенка огромного напряжения как физических, так и психологических сил. Если же прибавить ко всему этому все то количество информации, которое ребенок получает из телевизора, компьютера и Интернета, то получившаяся картина может нагнать тоску на кого угодно. А теперь задумайтесь над тем, а где же ребенку брать силы на преодоление всех этих трудностей? Правильно, только в своем рационе. Древнее изречение: «ты есть то, что ешь ты» приходится здесь как никогда кстати. Правильное питание оказывает значительное воздействие на здоровье и развитие ребенка.

Ученые провели исследования и установили, что существует график принятия пищи, который больше всего подходит детям школьного возраста. Он включает в себя два завтрака, обед и ужин. Первый завтрак должен происходить в районе 7 часов утра, второй — между 10.30 и 11 часами. Обедать желательно в период с 14.00 до 15.00. Идеальным же временем для ужина является период времени с 19.00 до 19.30.

Однако стоит учитывать, что график приема ужина должен зависеть от времени отхода ребенка ко сну. Разница между временем приема ужина и временем отхода ко сну должна составлять около 3-4 часов. В случае, если эта разница будет больше — организм ребенка будет подвергаться стрессу от нехватки пищи, а если данная разница будет меньше, то высок риск того, что калории не будут использованы, а будут переведены в жировые отложения.

Правильное питание для школьника — это мощный фундамент для развития гармоничной и здоровой личности. Правильное питание должно быть сбалансированным как по энергетическому, так и по качественному составу.