

«Режим питания»

Большое значение имеет правильный **режим питания**. Немаловажно, чтобы именно в этот период взросления ребенок научился самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелегкой работе, а во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни.

Наилучшие показатели физического состояния, развития и работоспособности школьника отмечаются, когда дети получают пищу 4–5 раз в день. Режим питания школьника строится с учетом приемов пищи дома и в школе и определяет не только время приема пищи, но и калорийный объем каждого приема пищи. Режим питания будет разным для детей, которые обучаются в первую и вторую смены. В качестве примера, можно привести следующие режимы питания:

Питание школьников, занимающихся спортом

Большое значение имеет распределение **правильного питания школьников, занимающихся спортом**. Во время физической нагрузки организм испытывает повышенную потребность в энергии, которая затрачивается на мышечную работу, поэтому калорийность питания школьников - спортсменов должна быть более высокой в зависимости от интенсивности физической нагрузки.

Пища школьников, занимающихся спортом, в первую очередь должна содержать достаточное количество белка, который необходим для развития мускулатуры, увеличения массы мышц, в процессе систематических тренировок. Для обеспечения этой потребности в рацион питания школьников-спортсменов должны входить такие богатые белком продукты как говядина, свинина, рыба, печень, молоко и молочные продукты в любом виде. Кроме белка эти продукты содержат значительное количество различных микроэлементов и витаминов, которые оказывают положительное влияние на организм при усиленной мышечной работе и определенном напряжении центральной нервной системы.

Режим питания школьника-спортсмена может отличаться от режима, принятого для детей данного возраста. В тех случаях, когда занятия спортом проводятся в утренние часы, энергетическая ценность завтрака должна быть повышена до 35% от общей суточной калорийности рациона. Если занятия, особенно соревнования, проводятся в вечерние часы, калорийность ужина повышается в 1,5-2 раза. Однако богатую клетчаткой пищу во время ужина принимать не следует; её лучше распределить между завтраком и обедом. В дни усиленных тренировок пища должна быть не объёмной, но достаточно калорийной, богатой белками и углеводами. При этом необходимо избегать употребления продуктов, содержащих большое количество жира. После плотной еды к тренировкам и соревнованиям следует приступать спустя 2,5-3 часа.

В школу школьник может взять с собой:

1. Фрукты, которые удобно есть, не пачкаясь (яблоко, груша, банан и др.);
2. Бутерброд завернутый в полиэтилен или фольгу (хлеб лучше зерновой с сыром, котлетой, куриным филе, отварным мясом);
3. Напиток в индивидуальной малолитражной упаковке (минеральная вода, сок, компот, морс, и др.);

Не стоит брать с собой:

Сладкую газированную воду, напиток более 0,5 л, шоколадные батончики, колбасу, чипсы, соус; любые скоропортящиеся продукты.

Школьник должен знать:

1. Бутерброд не может заменить полноценный горячий обед;
2. Сладости лучше съесть в начале дня;
3. Кисломолочные продукты, сладости и фрукты едят отдельно друг от друга.