



Каким должно быть питание школьника?

При хорошо организованном питании в школе учащийся получает в столовой горячий завтрак и обед. При этом интервал между приемами пищи не должен превышать 3-4 часа. Поэтому лучше всего, если ребенок получит первый легкий завтрак дома, в школьной столовой он сможет восполнить силы вторым завтраком и обедом, а после занятий скушать полдник и ужин.

Пищевой рацион школьника должен быть сбалансированным, разнообразным и удовлетворять энергетические потребности детского организма. При составлении меню обязательно необходимо учитывать потребности детского организма, связанные с его развитием и ростом, с повышенной эмоциональной или физической нагрузкой, с изменениями условий внешней среды и т.д.

Организация полноценного питания в школе во многом зависит от педагогов. Именно они отвечают за четко организованный прием пищи школьниками, и следят за тем, чтобы ученики получали горячий завтрак или обед в одно и то же время и ели не спеша. Необходимо также отметить, что даже если школьное питание организовано очень хорошо, это не гарантирует того, что ребенок будет кушать в школьной столовой. И на это есть несколько причин.