



Роль питания в жизни школьника

Статистические данные свидетельствуют о том, что около 90% выпускников школы имеют, как минимум, одно заболевание функционального характера, и только 10% детей, окончивших школу – здоровые дети.

Вполне естественно, что все родители хотят, чтобы их ребенок попал в число тех счастливчиков, которым удалось покинуть стены учебного заведения абсолютно здоровым. Чтобы так и случилось, необходимо с первых же дней обучения побеспокоиться о сбережении **здоровья детей в школе** и профилактике различных заболеваний.

Иначе говоря, родителям необходимо следить за соблюдением режима занятий и отдыха, а также уделять пристальное внимание **правильному питанию школьника**.

Пища – основа жизни человека. От того, как человек питается, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность. В детском возрасте отношение к правильному питанию особенно важно, следовательно, питание детей в школе не только его личное, но и общественное дело.

От того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит качество его учебной деятельности.

В течение учебного дня продолжительностью 5-6 часов учащийся затрачивает около 600 ккал, т. е. более четверти энергозатрат в сутки.

Предоставление горячего питания в течение учебного дня оказывает активное влияние на улучшение учебно-воспитательного процесса и повышение успеваемости.