

Режим питания - это

общие принципы питания, которые формируют привычку и поддерживают здоровье.

Основные аспекты:

- количество приемов пищи: для школьников обычно 4-5 раз в день;
- интервалы между приемами: рекомендуется 3-4 часа;
- распределение калорийности: суточный рацион распределяется равномерно между приемами пищи;
- состав пищи: включает в себя белки, жиры, углеводы, витамины;
- поведение за столом: прием пищи должен быть спокойным, без перекусов.

Примерный режим питания для учащегося в первую смену:

завтрак дома 7.30 – 8.00	завтрак в школе 09.00 – 11.00	обед дома или в школе 13.00 – 15.00
полдник дома или в школе 16.30 – 17.00		ужин дома 19.00 – 19.30

Завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, потому что в это время он наиболее активно работает. Завтрак обязательно должен включать горячее блюдо – крупяное, творожное, яичное или мясное. В качестве напитка лучше всего предложить какао – наиболее питательный напиток (в чае и кофе практически отсутствуют калории, калорийность какао сопоставима с калорийностью сыра), можно использовать и чай. Крупы – важный источник растительных белков и углеводов. Кроме того, в крупах довольно много минеральных веществ и витаминов. По праву возглавляет этот список гречневая крупа, которая богата хорошо усвояемыми растительными белками, жирами, содержит много калия, фосфора, магния и особенно железа, витаминов группы В. Овсяная крупа богата растительным белком, содержащим многие незаменимые аминокислоты, жиром, минеральными веществами (фосфором, магнием, кальцием, железом, медью, марганцем, цинком). Довольно высоко содержание в ней витаминов группы В и витамина Е.

Во время **обеда** человек съедает большую часть суточной нормы пищи. Обед состоит из трех или четырех блюд, обязательно включает в себя горячее первое блюдо. В качестве закуски можно использовать свежие овощи или овощи с фруктами. Свежие овощи обладают сокогонным эффектом – следовательно, подготавливают желудочно-кишечный тракт ребенка к восприятию более калорийных блюд. В зимнее время года можно использовать квашеную капусту, соленые огурцы, помидоры, репчатый лук, зеленый горошек (консервированный). Первые блюда – овощные супы, крупяные супы, щи, борщи, рассольники, супы из гороха, фасоли, бобов, супы с клецками, молочные супы. Для употребления вторых блюд, расходуется как правило, суточная норма мяса, птицы или рыбы. Свежие фрукты или соки, ягоды – наиболее подходящее третье блюдо. При отсутствии свежих фруктов можно использовать консервированные соки, плодово-овощные пюре, компоты из сухофруктов. Хлеб – высококалорийный продукт, содержащий большинство необходимых человеку питательных веществ.

На **полдник** желательно использовать свежие фрукты или ягоды. Полдник обычно бывает легким и включает молоко или кисломолочный напиток и булочку, которые изредка можно заменить мучным блюдом (оладьями, блинчиками), а так же кондитерскими изделиями (печеньем, сухариками, вафлями и пр.)

На **ужин** следует использовать примерно такие же блюда, как и на завтрак, исключая только мясные и рыбные продукты, так как богатая белком пища возбуждающе действует на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Предпочтительны на ужин разнообразные запеканки (особенно творожные), сырники, ленивые вареники.