

## **«Школьное питание – это залог здоровья подрастающего поколения»**

### **Зачем нужен школьный завтрак?**

**Школьный завтрак необходим, так как он**

- **полезный;**
- **разнообразный;**
- **регулярный.**

*Школьные занятия часто вызывают у ребенка психическое напряжение (особенно первый урок, когда ученик еще наименее восприимчив), а стресс на голодный желудок провоцирует гастрит.*

*Сытый же человек намного легче переносит повышение эмоционального фона.*

*Своевременное и регулярное питание поможет школьнику сохранять в норме обмен веществ, что благотворно сказывается на работе всех органов, включая головной мозг.*

*Улучшается память, возрастает скорость реакции.*

*Еще один косвенный момент пользы регулярных завтраков состоит в том, что ребенок приучается к режиму и систематическим действиям.*

*А это навык, полезный в любом возрасте.*



### **Необходимость горячего питания в школе**

- Установлено, что во время пребывания в школе суточные энергозатраты школьников младших классов в среднем составляют 2095-2510Дж (500-600ккал), среднего и старшего школьного возраста 2510-2929 Дж (600-700 ккал), что ровно примерно 1/4 суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.
- Эти энергозатраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками.

