



«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 2095-2510 Дж (500-600 ккал), среднего и старшего школьного возраста 2510-2929 Дж (600-700 ккал), что ровно примерно $\frac{1}{4}$ суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.
- Эти энергозатраты необходимо восполнять горячими школьными завтраками.

