

Польза завтрака для школьников

Учащиеся должны быть здоровым, крепкими и развитыми. Из всех факторов внешней среды, оказывающих воздействие  на   физическое и нервно-психическое развитие детей , питание занимает одно из важных мест. Питание детей должно быть полноценным, разнообразным и правильно организованным. Важную роль в решение данного вопроса занимает школьный завтрак. Завтрак – это восполнение необходимых для организма веществ и энергии. Но не только. Завтрак помогает организму проснуться, ведь утренний прием пищи способствует активации обменных процессов, а значит, организм быстрее переходит в бодрствующее состояние.

            Как известно   организм человека состоит из клеток и  когда мы ночью спим, клетки работают – восстанавливаются, обновляются, рождают новые клетки, поэтому, при пробуждении,  организм – голодный, усталый, вялый. Ему требуется восстановить силы, заправится питательными веществами –   белками, жирами, углеводами, витаминами и минералами. Нужен завтрак! Завтрак обеспечивает организм энергией и необходимыми веществами   для того, чтобы справиться с предстоящими нагрузками. Завтрак – одно из важных условий для контролирования веса, профилактики развития целого ряда желудочно-кишечных заболеваний. Утренний прием пищи помогает избежать многочисленных перекусов в течение дня, а также позволяет не переедать во время обеда.  И еще одно важное свойство завтрака – он способствует хорошему настроению, помогает справиться со стрессом,  это связано с тем, что во время завтрака в кровь выделяется глюкоза, обладающая определенным повышающим настроение эффектом.

            Сегодня проблема рационального, а значит правильного, питания российских  школьников – одна из основных в формировании культуры здоровья учащихся. Дети, недополучая витамины и минералы, хуже успевают в школе, медленнее соображают, быстрее утомляются и к окончанию средней школы приходят с целым букетом различных заболеваний.  Интенсификация учебного процесса в сочетании с неблагоприятными санитарно-гигиеническими условиями обучения, неполноценным питанием приводит к тому, что за время учебы большая часть детей из групп риска переходят в III, IV группы здоровья, что свидетельствует о формировании стойкой хронической патологии.  Ученые пришли к выводу: дети, которые получают полноценный завтрак, лучше развиваются, более успешны в учебе, у них реже встречаются угнетенные состояния, приступы беспокойства и гиперактивность. Таким образом, завтрак влияет на работоспособность, оказываясь для детей настоящей «пищей для мозга». Это факт, научно доказанный специалистами в области питания.